Edy Sih Mitranto | Slamet

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penjas Orkes

Untuk SD/MI Kelas III

III

PUSAT PERBUKUAN
Kementerian Pendidikan Nasional

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas III Edy Sih Mitranto | Slamet

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Penjas Orkes

Untuk SD/MI Kelas III

III

Edy Sih Mitranto | Slamet

Ukuran Buku : 17,6 X 25 cm
Font : Arial, Arial Rounded MT Bold
Penulis : Edy Sih Mitranto, Slamet
Design Cover : Yogi One Febrianto
Ilustrasi : Suryono
Setting : Dewi, Wahyu, Intan
Iis, Mimin
Lay Out : Wardoyo, Anton

372.8
EDY EDY Sih Mitranto
p
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes/Edy Sih Mitranto, Slamet; ilustrator, Suryono.—Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
viii, 162 hlm.: ilus.; 25 cm

Bibliografi: hlm. 154
Indeks
Untuk SD/MI kelas III
ISBN 978-979-095-005-4 (no. jilid lengkap)
ISBN 978-979-095-040-5 (jil. 3c)

1. Olahraga - Aspek Kesehatan - Studi dan Pengajaran (Pendidikan Dasar) I. Judul
II. Slamet III. Suryono

Diterbitkan oleh Pusat Perbukuan
Kementerian Pendidikan Nasional Tahun 2010

Diperbanyak oleh ...

Kata Sambutan

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya, Pemerintah, dalam hal ini, Departemen Pendidikan Nasional, pada tahun 2009, telah membeli hak cipta buku teks pelajaran ini dari penulis/penerbit untuk disebarluaskan kepada masyarakat melalui situs internet (*website*) Jaringan Pendidikan Nasional.

Buku teks pelajaran ini telah dinilai oleh Badan Standar Nasional Pendidikan dan telah ditetapkan sebagai buku teks pelajaran yang memenuhi syarat kelayakan untuk digunakan dalam proses pembelajaran melalui Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 49 Tahun 2009 tanggal 12 Agustus 2009.

Kami menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada para penulis/ penerbit yang telah berkenan mengalihkan hak cipta karyanya kepada Kementerian Pendidikan Nasional untuk digunakan secara luas oleh para siswa dan guru di seluruh Indonesia.

Buku-buku teks pelajaran yang telah dialihkan hak ciptanya ini, dapat diunduh (*down load*), digandakan, dicetak, dialihmediakan, atau difotokopi oleh masyarakat. Namun, untuk penggandaan yang bersifat komersial harga penjualannya harus memenuhi ketentuan yang ditetapkan oleh Pemerintah. Diharapkan buku teks pelajaran ini akan lebih mudah diakses oleh siswa dan guru di seluruh Indonesia maupun sekolah Indonesia yang berada di luar negeri sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar.

Kami berharap, semua pihak dapat mendukung kebijakan ini. Kepada para siswa kami ucapkan selamat belajar dan manfaatkanlah buku ini sebaik-baiknya. Kami menyadari bahwa buku ini masih perlu ditingkatkan mutunya. Oleh karena itu, saran dan kritik sangat kami harapkan.

Jakarta,   April 2010

Kepala Pusat Perbukuan

Kata Pengantar

Anak anak marilah kita
panjatkan puji syukur
ke hadirat tuhan yang maha esa
atas karunia-Nya

Buku ini bertujuan untuk membantu
mengembangkan fisik mental sosial dan
emosional peserta didik.
Selain itu juga membantu peserta didik
mengenal pendidikan jasmani olahraga
dan kesehatan lebih mendalam
serta mempraktikkannya dalam
kehidupan sehari hari.

Penulis mengucapkan terima kasih
kepada semua pihak yang membantu
penyelesaian buku ini.
Saran dan kritik penulis terima
demi perbaikan buku ini.

Penulis

Pendahuluan

Buku Pelajaran Penjasorkes akan menjadi sumber belajar yang efektif bagi siswa, bila digunakan secara tepat. Untuk itu perlu adanya petunjuk penggunaan buku, baik secara umum maupun khusus.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, keterampilan sosial, pengetahuan, dan penalaran, serta pembiasaan hidup sehat.

Penyajian buku ini disusun secara sistematis dengan memuat butir-butir berikut.

1. **Kata Kunci**, yaitu kata-kata baru yang akan dipelajari pada bab terkait.
2. **Advance Organize** (**Motivasi Belajar**) yaitu uraian singkat yang mengemukakan isi bab untuk membangkitkan motivasi belajar.
3. **Tugas Praktik**, yaitu untuk membantu menguatkan pemahaman peserta didik.
4. **Materi**, disusun dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh siswa.
5. **Rangkuman**, yaitu konsep kunci pada bab yang bersangkutan, memudahkan siswa memahami keseluruhan isi bab.
6. **Ayo Melatih Kemampuan**, untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap materi yang diberikan.
7. **Glosarium**, yaitu istilah penting dalam teks dengan penjelasan arti dan ditulis alfabetis.
8. **Indeks**, yaitu daftar kata penting yang diikuti nomor halaman kemunculan.
9. **Lampiran**, yaitu berii informasi dan bahan pendukung.

Semoga dengan Petunjuk Penggunaan Buku ini, peserta didik lebih mudah dalam memahami isi buku ini. Selamat belajar!

Penulis

Daftar Isi

Bab

1 Aktivitas Permainan

***Gambar 1.1** Lari estafet merupakan contoh kerja sama dalam permainan*
Sumber : Penerbit

Perhatikan gambar di atas.

Pada pelajaran kali ini kita akan mempelajari gerak dasar dalam permainan. Gerak dasar tersebut antara lain gerak jalan, lari, mengayun, membungkuk, melempar, menendang, dan lain-lain.

Sebuah permainan ada yang dilakukan sendiri dan bersama-sama. Jika dilakukan bersama-sama kamu harus mengutamakan kerja sama. Gambar di atas adalah contoh permainan yang mengutamakan kerja sama. Pernahkah kamu melakukan permainan seperti di atas?

Peta Konsep

Kata kunci

Jalan

Lari

Mengayun

Membungkuk

Menendang

Bola

Motivasi Belajar

Bermain adalah hal yang menyenangkan, apalagi dalam permainan itu ada hal yang memerlukan gerakan badan. Tetapi harus diingat bahwa permainan diciptakan tidak hanya untuk menyenangkan hati tetapi harus membuat kita sehat dan ada nilai-nilai moral luhur yang terkandung di dalamnya.

Pada pelajaran ini kita akan mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar, melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya.

A. Gerakan Berjalan dan Berlari

Tuhan menciptakan tubuh kita terdiri atas berbagai bagian tubuh. Bagian tubuh mempunyai fungsi masing-masing. Salah satu bagian tubuh yang dapat kita gerakkan adalah kaki. Gerakan kaki banyak macamnya, di antaranya adalah berjalan dan berlari.

Dalam pelajaran kali ini kalian akan mempelajari bermacam permainan dan latihan yang melakukan gerakan berjalan dan berlari.

1. Gerakan Berjalan

Berjalan adalah menggerakkan kaki maju ke depan dalam posisi yang benar secara bergantian.

Berjalan salah satu gerakan yang biasa dilakukan banyak orang. Banyak manfaat yang dapat kita peroleh dari berjalan. Tidak hanya sampai ke tempat tujuan tapi berjalan dapat membuat kita sehat. Gerakan berjalan itu berbeda-beda bergantung pada tujuan yang kita inginkan. Di bawah ini akan dipelajari bermacam-macam gerakan berjalan sebagai berikut.

a. Berjalan di tempat

Berjalan adalah kegiatan yang biasa kita lakukan untuk mencapai tujuan tertentu/tempat. Gerakan jalan di tempat berbeda dengan jalan berpindah tempat.

Gerakan berjalan di tempat bertujuan untuk melatih gerakan kaki. Jalan di tempat biasa digunakan dalam latihan baris berbaris. Apabila dilakukan dalam suatu regu, kekompakan dalam tim sangat diperlukan supaya semua gerakan serasi untuk melatih kebersamaan.

Latihan ini dapat kalian praktikkan, sesuai petunjuk berikut.

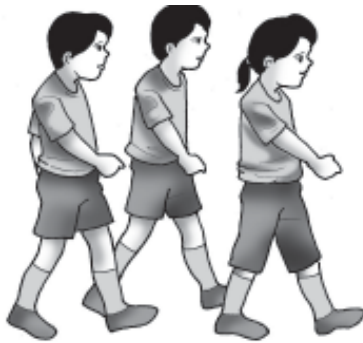
- berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- tangan dikepalkan di samping badan;
- angkat kaki kanan dan kaki kiri bergantian.

Gambar 1.2 Berjalan di tempat
Sumber : Penerbit

b. Berjalan dengan langkah tegap

Berjalan dengan langkah tegap biasanya dilakukan oleh TNI dalam latihan. Jalan tegap juga dipakai dalam latihan baris berbaris. Tujuan latihan ini adalah melatih kedisiplinan. Jarak langkah diperlukan dalam latihan ini. Dalam latihan beregu kebersamaan langkah juga sangat diperlukan. Oleh karena itu, kekompakkan sangat diutamakan.

Cara melakukan gerak ini adalah:

- badan berdiri tegap dengan dada membusung;
- pandangan lurus ke depan;
- pada sikap awal kedua tangan dikepalkan di samping badan;
- pada hitungan ke 3 langkahkan kaki dimulai dengan kaki kiri diikuti kaki kanan;
- ayunkan lengan 45 derajat berlawan arah dengan langkah kaki.

Gambar 1.3 Berjalan dengan langkah tegap
Sumber : Penerbit

c. Berjalan dengan saling perpegangan tangan

Pernahkah kalian melihat dua orang yang akan menyeberang jalan? Penyeberang jalan itu pasti berpegangan tangan. Walaupun mereka tidak saling kenal, terkadang tanpa sadar para penyeberang saling berpegangan tangan. Jika menyeberang jalan tidak berpegangan tangan, bisa terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Sehingga kekompakan sangatlah diperlukan. Hal ini bisa diatasi dengan latihan berjalan bergandengan tangan.

Dalam pelajaran ini akan dipelajari berjalan bergandengan/ berpegangan tangan yang bertujuan tidak hanya untuk kesehatan tapi untuk kekompakan dan juga toleransi.

Bergandengan tangan tentunya dilakukan lebih dari satu orang. Oleh karena itu, untuk melakukan latihan harus dilakukan dengan beregu

Gambar 1.4 Berjalan saling berpegangan tangan
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami gerakan berjalan di tempat maka lakukanlah kegiatan di bawah ini!

1. Bentuklah beberapa kelompok setiap kelompok terdiri atas 5 orang.
2. Posisi setiap kelompok harus berdampingan dan saling bergandengan tangan.
3. Setiap kelompok berjejer/berbaris pada garis start. Apabila telah terdengar aba-aba dengan hitungan 1-8 dengan melakukan jalan di tempat.
4. Pada hitungan ke-9 mulailah berjalan tanpa melepaskan gandengan menuju garis finish.
5. Penilaian dari permainan ini yaitu kekompakan regu dan siapa yang paling dulu sampai di garis finish, dengan bergandengan tangan tidak terlepas maka dialah pemenangnya.

B. Gerakan Berlari

Pernahkah ketika kalian pulang sekolah dan hampir sampai rumah tiba-tiba hujan? Apa yang akan kamu lakukan? Tentu kamu akan berlari sekencang-kencangnya dengan sekuat tenaga!

Lari adalah gerakan melangkahkan kaki yang dipercepat sehingga saat berlari posisi tubuh melayang di atas permukaan tanah. Artinya, sekurang kurangnya hanya satu kaki yang menyentuh tanah, bahkan cenderung kedua kaki lebih banyak melayang. Tujuannya untuk mencapai kecepatan lebih dari berjalan. Sama halnya dengan berjalan, lari juga ada aturan dan tujuan apabila dilakukan dalam sebuah permainan ataupun olahraga.

1. Lari Bersambung (Estafet)

Lari estafet yaitu berlari untuk mencapai suatu titik, apabila telah sampai maka gerakan lari disambung dengan peserta yang lain (menyambung).

Oleh karena itu, untuk melakukan lari *estafet* diperlukan minimal 2 orang atau lebih. Untuk melakukan latihan lari estafet ikuti petunjuk berikut.

- Kelas dibagi menjadi beberapa kelompok.
- Tiap kelompok terdiri atas 4 orang siswa.
- Permainan lari bersambung dilakukan 2 kelompok.
- Buatlah lingkaran di halaman sekolah.
- Setengah lingkaran di tempati oleh regu satu.
- Setengah lingkaran untuk regu yang lain.
- Siswa paling ujung sebagai pelari pertama sambil membawa tongkat.
- Pelari pertama berlari mengelilingi lingkaran.
- Berikan tongkat kepada teman di sebelahmu.
- Lakukan sampai semua anggota berlari.
- Pemenangnya adalah kelompok yang pelari terakhir sudah menempatkan diri.

Gambar 1.5 Lari Estafet
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami teori dan praktik lari estafet, mari lakukan perlombaan atau permainan memindahkan bola yang kalian pegang di kepala.

2. Memindahkan Bola di Kepala

Kalian akan dibentuk menjadi beberapa regu yang terdiri atas 4 orang. Permainan ini menggunakan hitungan waktu. Jika regu kalian paling cepat memindahkan bola. Dengan sarat bola tidak pernah jatuh/terlepas ke tanah.

Langkah-langkahnya, adalah:

- buatlah garis start dan finish dengan jarak 10 meter di lapangan;
- kemudian dibagi menjadi 5 titik, yang jaraknya sama panjang;
- titik kelima adalah garis finish;
- anggota regu menempati keempat titik;
- jika terdengar aba-aba peluit, anggota pertama berlari ke titik kedua dan menyerahkan bola;
- anggota berlari ke titik ketiga;
- anggota ketiga melanjutkan berlari ke titik empat;
- anggota keempat berlari sampai garis finish; dan
- pemenangnya adalah regu yang paling cepat dan tidak menjatuhkan bola.

Gambar 1.6 Memindahkan bola di kepala
Sumber : Penerbit

C. Gerak Mengayun Lengan, Membungkuk, dan Menekuk

Setelah kalian mempelajari berbagai gerak yang dilakukan oleh badan bagian bawah (kaki). Berikut akan kalian pelajari berbagai gerak bagian badan lainnya , seperti tangan dan pinggang.

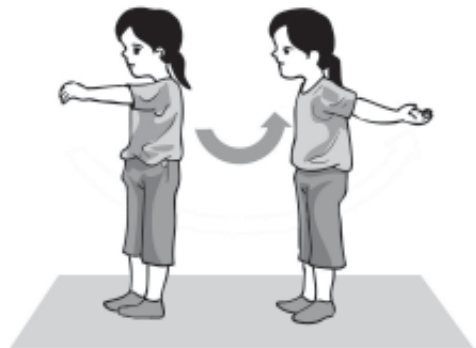
1. Gerakan Mengayun Lengan

Pernahkah kalian melihat robot berjalan? Samakah manusia dengan robot? Tentunya sangat jauh berbeda antara manusia dengan robot, baik secara fisik ataupun gerakan. Kita ambil contoh dalam berjalan. Robot sama-sama dapat berjalan dengan mengayunkan tangan, tetapi gerakan robot cenderung kaku dan bahkan tidak berirama.

a. Mengayun satu lengan

Pada latihan ini kamu akan belajar beberapa gerakan mengayun lengan. Dari sekian banyak gerakan mengayun lengan, kita akan mempelajari gerakan mengayun satu lengan ke berbagai arah. Latihan mengayun lengan berguna untuk melenturkan persendian tangan dan otot bahu.

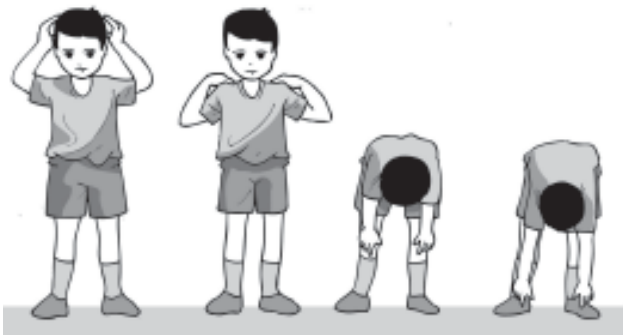
Latihan ini dapat dilakukan dengan cara:

- berdiri tegak dengan pandangan mata ke depan;
- angkat satu lengan (kiri atau kanan) secara vertikal atau datar;
- pada hitungan ke-3 ayunkan lengan dengan teratur;
- arah ayunan bisa ke bawah, ke atas atau ke samping kiri dan kanan.

***Gambar 1.7** Mengayun satu lengan*
Sumber : Penerbit

b. Mengayun kedua lengan

Gerakan dasar mengayun kedua lengan tidaklah jauh berbeda dengan gerakan satu lengan. Ayunkan kedua lengan dengan bersamaan, bisa dilakukan dengan satu arah bersamaan dan juga dengan berlawanan arah.

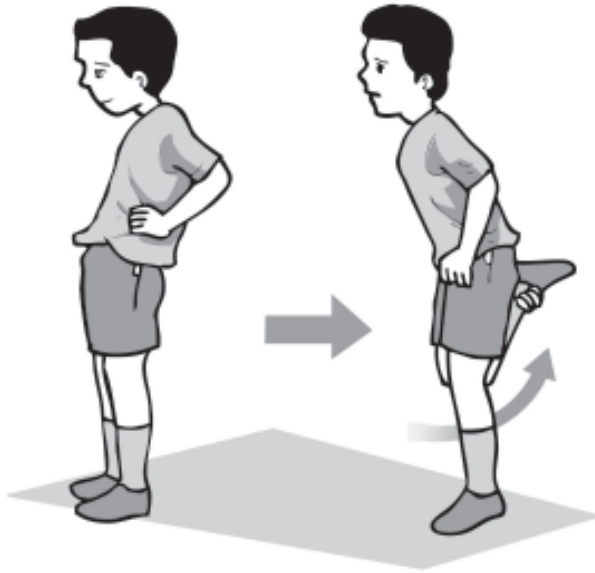
2. Membungkukkan Badan

Pernahkah kamu menghitung berapa gerakan yang dilakukan setiap hari? Tanpa kita sadari banyak gerakan yang kita lakukan setiap saat. Salah satunya, yaitu membungkuk. Apalagi bagi kaum muslimin dipastikan setiap hari akan melaksanakan gerakan membungkuk, yaitu pada waktu melaksanakan salat (ruku). Membungkuk yaitu suatu gerakan menekuk tubuh bagian pinggang dengan posisi punggung datar atau bahkan lebih condong, seperti yang dilakukan oleh prajurit untuk menghormati rajanya. Bukankah kalian pernah melihatnya?

***Gambar 1.8** Permainan kepala, pundak, lutut, dan kaki*
Sumber : Penerbit

3. Menekuk

Salah satu bagian badan yang dapat ditekuk adalah kaki. Menekuk ialah gerakan melipat bagian tubuh tertentu misalnya tangan dan kaki.
Pada latihan kali ini kamu akan mempelajari gerakan menekuk lutut. Gerakan ini diawali dengan:

- badan berdiri tegak;
- kedua tangan di samping;

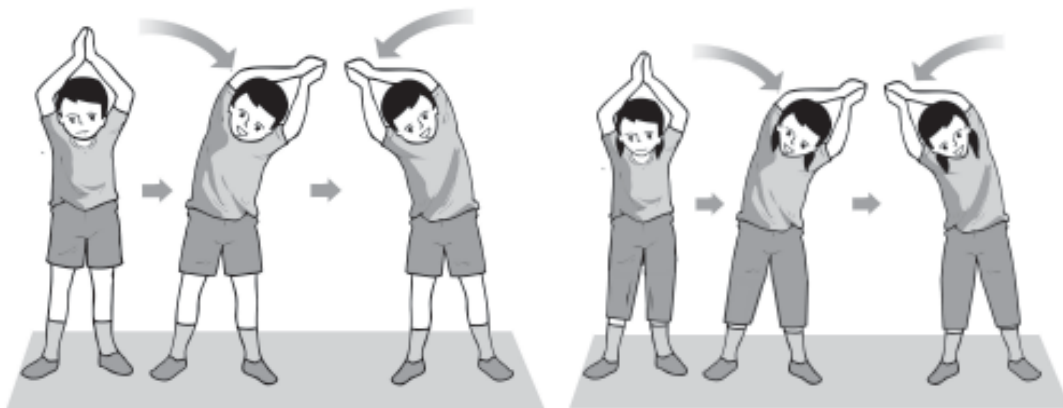
- angkat kaki kanan hingga menekuk ke belakang;
- tahan kaki kanan dengan tangan memegang punggung telapak kaki;
- tahan beberapa detik;
- lakukan gerakan yang sama pada kaki kiri.

Gambar 1.9 Gerakan menekuk kaki
Sumber : Penerbit

4. Menirukan Pohon Ditiup Angin

Tentu kalian pernah melihat pohon ditiup angin.

Bagaimana gerakannya?

Ayo, menirukan gerak pohon ditiup angin.

- Badan tegak, kedua tangan berpegangan di atas kepala.
- Aba-aba ”angin ke kiri” siswa meliukkan badan ke kiri.
- Aba-aba ”angin ke kanan” siswa meliukkan badan ke kanan.
- Aba-aba ”angin puting beliung” siswa meliukkan badan ke segala arah

Gambar 1.10 Gerakan menirukan pohon ditiup angin
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Kupu-kupu terbang

Supaya berbagai gerakan tadi dapat kalian pahami, coba lakukan permainan kupu-kupu terbang di bawah ini!

Langkah-langkahnya, adalah:

- *berdiri tegak;*
- *rentangkan kedua tangan ke depan;*
- *pada hitungan ke-3 ayunkan tangan kanan ke belakang dengan arah memutar kemudian diikuti dengan tangan kiri mengikuti gerakan arah tangan kanan;*
- *pertahankan keseimbangan dan tahan beberapa saat.*

D. Bermain Bola

Dunia olahraga mengenal berbagai macam cabang olahraga. Di antaranya olahraga menggunakan bola. Ada dua macam bola yang dipakai dalam melakukan permainan dan olahraga, yaitu:

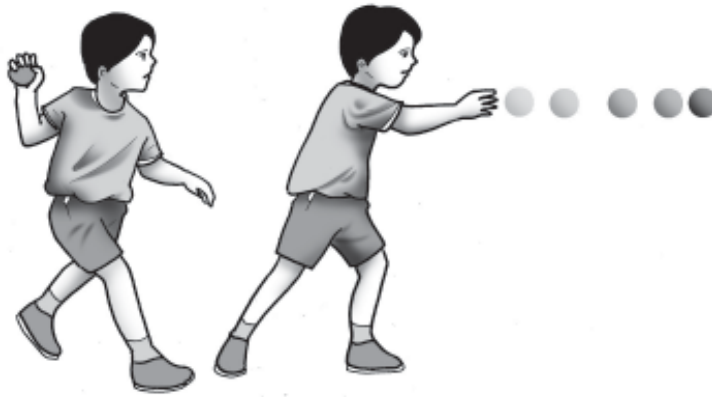
- permainan bola kecil;
- permainan bola besar.

Setelah kalian mempelajari berbagai gerakan tubuh, kali ini kamu akan bermain dengan alat bantu, yaitu bola. Dalam permainan bola ini semua gerakan yang telah kalian pelajari akan digabungkan. Mulai dari berjalan, berlari mengayunkan lengan, dan menekuk.

1. Permainan Melempar dan Menangkap Bola

Di dalam permainan ini terdapat dua macam teknik, yaitu cara menangkap bola dan melempar bola. Kedua teknik ini biasa dipakai dalam olahraga kasti dan kipers.

Teknik dasar melempar bola adalah:

- sikap badan menghadap ke depan;
- tangan sudah memegang bola;
- pandangan mata diarahkan ke sasaran;
- ayunkan tangan dari belakang ke depan dan lepaskan bola ke sasaran.

Gambar 1.9 Teknik dasar melempar bola
Sumber : Penerbit

Sedangkan teknik dasar untuk menangkap bola adalah:

- hadapkan badan ke arah datangnya bola;
- kedua tangan diluruskan;
- kedua telapak tangan dibuka menghadap arah bola;
- tangkaplah bola yang datang dengan kedua tangan.

Gambar 1.10 Menangkap bola
Sumber : Penerbit

2. Permainan Bola Besar

Kamu tentu pernah bermain sepak bola. Olahraga ini termasuk permainan bola besar. Teknik dasar bermain sepak bola antara lain sebagai berikut.

a. Menendang

Tahukah kalian **Christiano Ronaldo**? Ya, dia adalah bintang sepak bola asal Portugal yang memiliki kharisma dan sangat dikagumi penggemarnya di seluruh dunia. Dia sering disebut sebagai *kreator* bola. Mengapa demikian? Karena Christiano Ronaldo mampu memainkan bola, seperti menendang dengan berbagai teknik. Christiano Ronaldo sangat mahir menggiring bola dan menjebol gawang lawannya.

Dalam permainan sepak bola banyak berbagai teknik menendang bola. Menendang merupakan latihan dasar dalam olahraga sepak bola.

Ada bermacam-macam teknik menendang bola. Salah satunya adalah menendang dengan menggunakan ujung kaki. Selain itu, menendang juga dapat menggunakan kaki bagian dalam. Teknik dasar menendang dapat dilakukan dengan cara:

- mengambil ancang-ancang dari belakang;
- berlari menuju bola;
- ayunkan kaki lebih tinggi dan menjatuhkannya pada bola; dan
- arahkan bola pada sasaran.

***Gambar 1.11** Teknik menendang bola*
Sumber : Penerbit

Kamu dapat menggunakan berbagai bagian kaki untuk menendang bola di antaranya:

- kaki bagian dalam;
- kaki bagian luar; dan
- punggung kaki.

b. Menahan Bola

Dalam pelajaran ini kita akan belajar teknik menahan bola dalam permainan sepak bola. Pernahkah kalian nonton bola baik di stadion ataupun di televisi? Bagaimana para pemain sepak bola itu menerima dan mempertahankan bola?

Gerakan menahan bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, antara lain sebagai berikut.

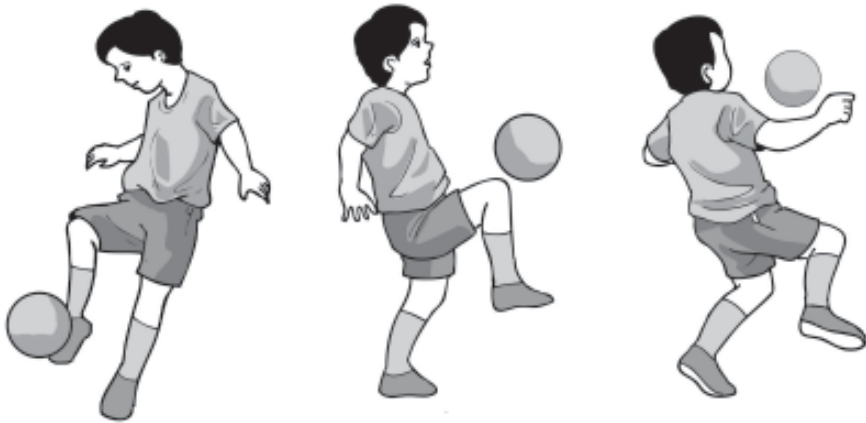
1) Menggunakan kaki bagian dalam

Latihan ini dapat dilakukan dengan menerima bola yang datang atau yang ditendang menyusur tanah untuk kemudian membuka kaki bagian dalam untuk menahan laju bola.

2) Menggunakan paha

Latihan ini dapat dilakukan dengan menerima bola yang datangnya setengah badan. Angkat paha searah datangnya bola untuk menahan laju bola. Bola yang datang bisa dengan dilempar.

3) Menggunakan dada

Latihan ini dapat dilakukan apabila bola yang datang berasal dari atas. Caranya busungkan dada tepat pada jatuhnya bola yang datang dari atas. Bola yang datang bisa dengan dilemparkan ke atas.

Gambar 1.12 Latihan menahan bola dengan kaki, paha, dan dada
Sumber : Penerbit

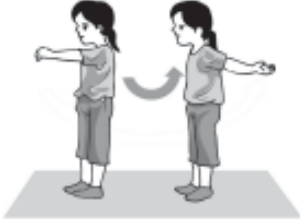
Tugas Praktik

Bentuklah satu regu yang terdiri atas dari dua orang. Satu orang sebagai orang yang mendatangkan bola. Cara mendatangkan bola bisa dengan ditendang menyusur tanah, dilempar setengah badan, dan dilemparkan ke atas sesuai dengan teknik yang telah dipelajari.

Dan satu orang lagi menahan bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, dengan menggunakan paha dan menahan dengan dada sesuai dengan datangnya arah bola. Tujuannya yaitu untuk menahan laju bola.

Urutan permainannya, adalah:

- *pemberi bola menendang bola menyusur tanah ke arah lawan kemudian si penerima bola menahannya dengan kaki bagian dalam;*
- *pemberi bola melempar bola setengah badan ke arah lawan, kemudian si penerima menahannya dengan paha;*
- *pemberi bola melemparkan bola ke atas arah lawan, kemudian si penerima menahannya dengan menggunakan dada;*
- *jarak antara pemberi bola dan penerima bola 5-7m;*
- *lakukan dengan bergiliran.*

1. Berjalan adalah gerakan mengangkat kaki kiri dan kanan secara bergiliran. Jalan di tempat bertujuan untuk melatih gerakan kaki. Biasanya digunakan pada baris berbaris.
2. Lari adalah gerakan melangkah kaki yang dipercepat sehingga saat berlari posisi badan melayang di atas permukaan tanah. Artinya sekurang-kurangnya hanya satu kaki yang menyentuh tanah.
3. Mengayun lengan biasa dilakukan bersama-sama dengan gerakan jalan seirama supaya otot-otot tubuh tidak kaku.
4. Membungkuk yaitu gerakan menekuk tubuh bagian pinggang sehingga punggung menjadi datar atau lebih condong
5. Permainan bola terbagi dalam dua macam yaitu permainan yang menggunakan bola besar dan permainan bola kecil
6. Ada beberapa teknik dalam permainan bola di antaranya yaitu, menangkap bola, menendang bola, dan menahan bola.
7. Menahan bola dalam sepak bola dilakukan bisa dengan kaki bagian dalam, menggunakan paha, dan menggunakan dada tergantung datangnya arah bola

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Yang diperlukan dalam permainan beregu adalah ....
   a. kekompakan
   b. kerja sendiri
   c. kerja paksa
2. Istilah lain dari lari estafet adalah ....
   a. berlari-lari
   b. berlari sambung
   c. berjalan kaki
3. Di antara teknik dasar sepak bola yaitu ....
   a. melempar
   b. memukul
   c. menendang
4. Permainan kasti adalah olahraga yang menggunakan teknik ....
   a. lempar tangkap bola
   b. renang
   c. senam
5. Gerak mengangkat kaki bergantian adalah ....
   a. jalan
   b. jongkok
   c. tidur
6. Latihan jalan di tempat bertujuan untuk ....
   a. melatih gerakan kaki
   b. melatih gerakan tangan
   c. melatih gerakan kaki dan tangan
7. Berjalan langkah tegap sering dilakukan oleh ....
   a. pemain sepak bola
   b. pemain kasti
   c. TNI
8. Gerakan mengayun lengan dapat dilatih dengan bermain ....
   a. kupu-kupu terbang
   b. boneka
   c. mobil-mobilan
9. Menangkap bola dilakukan dengan memakai ....
   a. kaki
   b. kepala
   c. tangan
10. Bola yang digunakan dalam permainan bola voli adalah ....
    a. bola tenis
    b. bola basket
    c. bola voli

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Permainan bola dapat menggunakan dua macam bola yaitu bola ... dan bola ....
2. Pada waktu melempar bola pandangan mata ke arah ....
3. Jika bola datang dari atas,kita menahan bola menggunakan ....
4. Gambar di samping adalah contoh gerak ....
5. Pemain sepak bola terdiri atas ... orang.

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap, cara melakukan gerakan, dan penilaian persentasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan berjalan di tempat!
2. Coba praktikkan gerakan berjalan dengan saling berpegangan tangan!
3. Coba praktikkan gerakan lari bersambung!

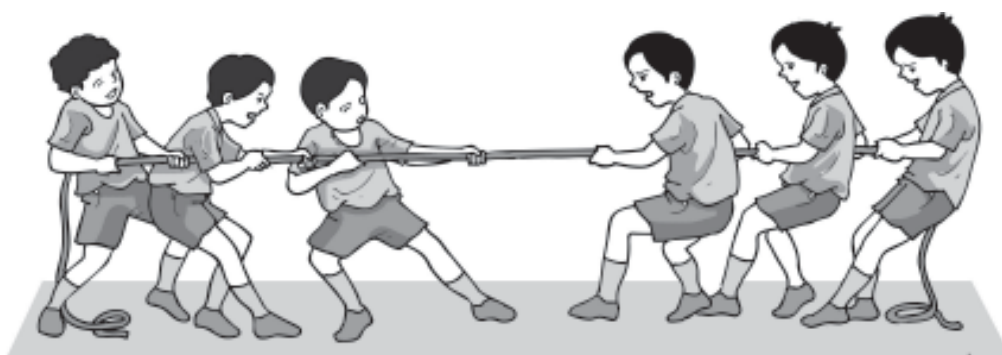
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

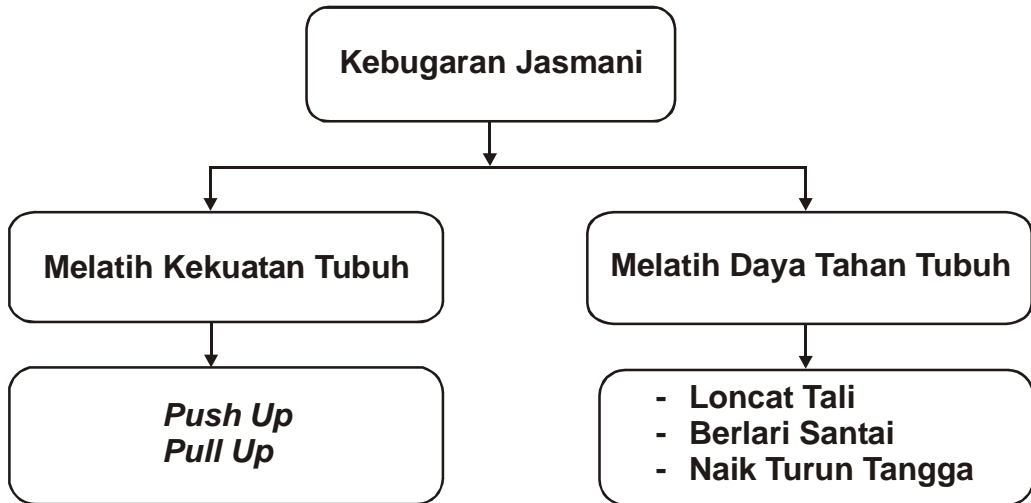
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

2 Kebugaran Jasmani

Gambar 2.1 Latihan tarik tambang
Sumber : Penerbit

Pernahkah kamu bermain tarik tambang? Dalam lomba tujuh belasan permainan tarik tambang sering diperlombakan. Permainan tarik tambang bermanfaat untuk meningkatkan kekuatan otot bahu. Tetapi kalian harus melakukannya dengan hati-hati agar tidak terjadi cedera. Selain tarik tambang, permainan apalagi yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani? Ayo, kita pelajari bab ini dengan saksama.

Jasmani

Bugar

Kekuatan

Daya tahan tubuh

Motivasi Belajar

Untuk menunjang kegiatan sehari-hari, tentu harus didukung dengan kondisi badan yang sehat dan bugar. Kalau badan kita loyo dan tidak bugar segala aktivitas kita akan terganggu. Dapat kamu bayangkan jika kamu belajar dalam keadaan ngantuk, tidak menyenangkan bukan?

Begitu pentingnya kebugaran jasmani itu, sehingga pada pelajaran kali ini kita akan mempraktikkan latihan kebugaran jasmani yang sederhana.

A. Melatih Kekuatan Tubuh

Mengapa kita dapat berjalan, berlari, berkedip, dan melakukan kegiatan lainnya? Semua kegiatan itu dapat kita lakukan karena pada tubuh kita ada kekuatan. Kekuatan itu tidak hanya didapat dari masukan makanan saja, tetapi kekuatan juga harus dilatih.

Kekuatan dilatih agar tetap tersedia dalam tubuh. Untuk menjaga kekuatan dalam tubuh, kita harus melatih otot-otot supaya tidak kaku dan tetap bugar. Otot-otot yang harus dilatih di antaranya otot bahu dan otot dada. Untuk melatih otot bahu dan dada kamu dapat melakukan latihan *push up* dan *pull up*.

1. *Push Up*

Salah satu sumber kekuatan dalam diri kita terdapat pada bagian dada, bahu, dan tangan. Untuk melatih otot-otot di bagian ini dapat kamu lakukan dengan cara *push up*.

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi badan tiarap/telungkup;
- kedua tangan dilipat dan ujung telapak kaki menahan berat badan;
- posisi awal lurus sejajar dengan lantai.

Kemudian lakukan rangkaian gerak di bawah ini dengan:

Gerakan ke-1 : angkat tubuh ke atas dengan meluruskan siku.

Gerakan ke-2 : turunkan tubuh dengan cara membengkokkan atau menekuk siku.

Ulangi kedua gerakan di atas sambil berhitung.

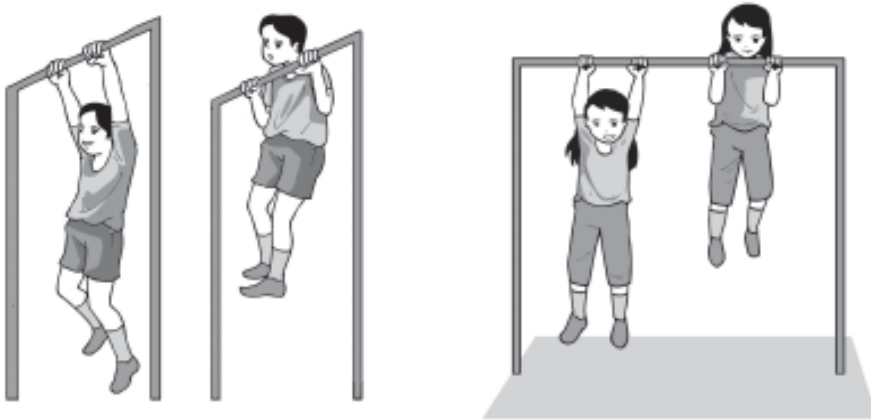
Gambar 2.2 Push Up
Sumber : Penerbit

2. *Pull Up*

Pada latihan ini kita memerlukan alat bantu berupa palang yang lebih tinggi dari tubuhmu. Tetapi masih dapat dijangkau kedua tangan. Palang ini berfungsi untuk bergantung.

Langkah-langkahnya, adalah:

- kedua tangan lurus ke atas memegang palang;
- posisi pegangan tangan ke depan atau ke belakang;
- pada hitungan ke-3 angkat tubuh dengan menekuk siku atau membengkokkan siku hingga badan terangkat ke atas;

- setelah dagu berada di atas palang, tahan posisi ini beberapa detik;
- turunkan badan dengan meluruskan kedua tangan kembali ke posisi semula.

Gambar 2.3 Pull Up
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Supaya kamu dapat memahami gerakan melatih otot-otot bahu dan dada, coba lakukan gerakan berikut dengan bantuan temanmu.

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi awal badan telungkup;
- kedua tangan menahan beban badan;
- kedua ujung kaki dipegang temanmu yang berada tepat di belakang ujung kaki;
- luruskan kedua tanganmu hingga posisi badan datar (posisi seperti ini mirip kursi jika dilihat dari samping atau seperti huruf ”h”);
- hitungan kesatu turunkan badan dengan membengkokkan siku hingga dada hampir menyentuh tanah;
- hitungan kedua naikkan badan dengan meluruskan kembali kedua tangan;
- ulangi gerakan tersebut beberapa kali;
- lakukan secara bergantian dan hati-hati.

B. Daya Tahan Tubuh

Untuk menjalani aktivitas sehari-hari, seperti belajar, bermain, dan membantu orang tua kita memerlukan kekuatan dan daya tahan tubuh yang baik. Kekuatan tubuh berhubungan erat dengan daya tahan tubuh. Apabila tubuh kita lemah maka daya tahan tubuh kita lemah dan kekuatan yang kita miliki hasilnya tidak akan maksimal.

Daya tahan tubuh lemah bisa disebabkan oleh peredaran darah dalam tubuh tidak lancar, sehingga denyut nadi dan detak jantung tidak normal. Hal ini bisa diatasi dengan beberapa latihan dan permainan ringan misalnya berlari, loncat tali, naik turun tangga, bersepeda santai, dan sebagainya.

Berikut ini kamu akan mempelajari latihan daya tahan tubuh melalui permainan sederhana.

1. Loncat Tali

Loncat tali merupakan sebuah permainan yang biasa dilakukan oleh anak perempuan. Namun, dalam permainannya tidak menggunakan tali melainkan dengan menggunakan karet gelang yang dirangkaikan. Loncat tali dapat dimainkan sendiri dan juga dapat dilakukan secara beregu. Loncat tali berguna untuk melatih kekuatan otot tungkai.

Bila dilakukan sendiri langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri dengan kaki rapat;
- kedua tangan memegang ujung tali dengan posisi tali berada di belakang tubuh;
- kedua tangan mengayun memutar tali ke atas kepala, ke depan, ke bawah hingga kembali ke belakang;
- ketika tali akan mengenai kaki, lakukan gerak meloncat melangkahi tali;
- lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Gambar 2.4 Permainan loncat tali
Sumber : Penerbit

2. Berlari Santai

Lari pelan-pelan disebut lari santai. Lari santai sangat berguna untuk melatih daya tahan tubuh. Berlari santai selain melatih otot-otot kaki juga untuk melancarkan peredaran darah.

Gambar 2.5 Berlari santai
Sumber : Penerbit

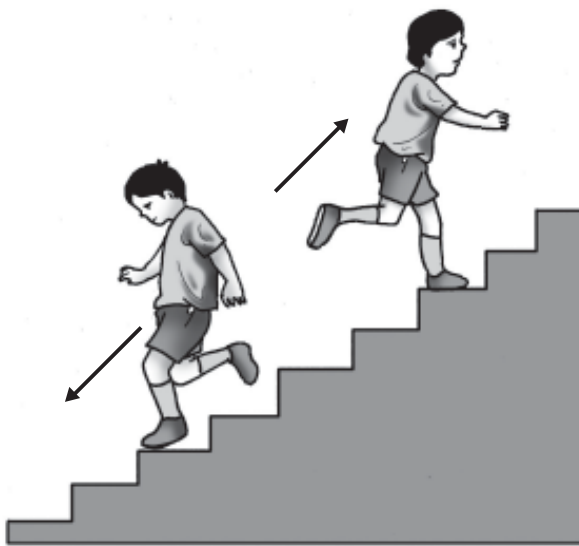
Waktu yang tepat untuk melakukan berlari santai adalah pagi hari. Karena pada waktu pagi hari udara masih segar dan belum banyak polusi yang terhirup oleh tubuh.

Pada saat hari libur kamu dapat melakukannya pada pukul setengah enam pagi. Mintalah ayah atau kakakmu untuk menemani. Sebagai permulaan tempuhlah jarak yang tidak terlalu jauh, misalnya 200 meter. Minggu berikutnya jaraknya ditambahkan menjadi 400 meter.

3. Naik Turun Tangga

Pernahkah kamu pergi ke pusat perbelanjaan (mall)? Di mall yang bertingkat biasanya ada dua jenis tangga. Ada tangga berjalan dan tangga biasa. Apabila kamu akan naik ke lantai atas, biasakan naik lewat tangga biasa saja. Karena naik turun tangga dapat membantu melatih daya tahan tubuhmu.

Apabila di lingkunganmu terdapat tangga, coba lakukan latihan di bawah ini. Lakukan dengan hati-hati dan didampingi oleh kakak atau orang tuamu.

- badan berdiri tegak di depan tangga;
- pandangan mata diarahkan ke anak tangga;
- naikilah anak tangga satu persatu hingga ke puncak;
- kemudian turun kembali sampai ke anak tangga terbawah;
- jagalah pandangan mata dan jangan berlari.

Gambar 2.6 Naik turun tangga
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kamu lebih memahami materi di atas, lakukan permainan gerakan loncat tali bersama temanmu. Dalam latihan ini bermanfaat untuk melatih daya tahan tubuh. Dalam permainan ini satu orang sebagai peloncat tali dan dua orang sebagai pemegang tali.

Langkah-langkahnya, adalah:

- peloncat berdiri di antara pemegang tali;
- posisi tali berada di belakang peloncat;
- pada hitungan ke-3 tali diputar dari belakang;
- ketika tali hampir mendekati kaki/tanah si peloncat melangkahi tali;
- lima putaran pertama tali menyusur tanah;
- lima putaran kedua tali dinaikan selutut;
- kedua pemutar tali harus kompak;
- apabila pemutar melakukan kecurangan maka tidak mendapatkan giliran meloncat;
- apabila peloncat gagal melangkahi tali maka dilakukan pergantian pemain;
- lakukan permainan ini dengan hati-hati dan sportif.

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari.
2. Untuk menjaga kebugaran jasmani dapat melatih kekuatan tubuh melalui latihan *push up* dan *sit up*.
3. Untuk melatih daya tahan tubuh banyak caranya, di antaranya dengan bermain loncat tali, berlari santai atau sekedar naik turun tangga.

4. Melatih daya tahan tubuh berguna untuk melancarkan peredaran darah sehingga denyut nadi dan detak jantung berjalan normal.
5. Latihan kekuatan dan daya tahan tubuh, sebaiknya dilakukan pada pagi hari.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Agar dapat beraktivitas dengan baik maka tubuh harus ....
   a. loyo
   b. lemah
   c. bugar
2. Supaya badan kita bugar maka kita harus melakukan latihan ....
   a. kekuatan dan daya tahan tubuh
   b. makan
   c. tidur
3. Latihan kekuatan tubuh bisa dilakukan dengan ....
   a. bertapa
   b. *push up*
   c. tiduran
4. Supaya daya tahan tubuh terjaga maka kita dapat melakukan permainan ....
   a. loncat tali
   b. *pull up*
   c. jawaban a dan b benar

5. Berjalan kaki selain melatih otot-otot kaki juga membantu kelancaran ....
   a. buang air
   b. peredaran darah
   c. nonton TV
6. Apabila kalian akan menuju lantai atas di salah satu gedung maka sebaiknya lewat ....
   a. eskalator
   b. kuda
   c. tangga biasa
7. Ketika naik turun tangga sebaiknya pandangan mata diarahkan ke ....
   a. atas
   b. samping
   c. anak tangga
8. Untuk menjaga keselamatan, ketika naik tangga sebaiknya ....
   a. berjalan teratur
   b. berlari
   c. berjongkok
9. *Push up* dan *pull up* berguna melatih otot-otot ....
   a. kaki
   b. bahu, dada, dan tangan
   c. kepala
10. Semua aktivitas latihan kekuatan dan daya tahan tubuh sebaiknya dilakukan pada ....
    a. pagi hari
    b. siang bolong
    c. tengah malam

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. *Push up* berguna untuk melatih ….
2. Berolah raga diperlukan supaya badan kita ….
3. Eskalator disebut juga dengan ….
4. Berlari santai berguna melatih otot-otot ....
5. Agar peredaran darah kita lancar maka kita harus melakukan latihan daya tahan ….

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerak dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerak *push up*.
2. Coba praktikkan gerakan *pull up*.

Unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan presentasi (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

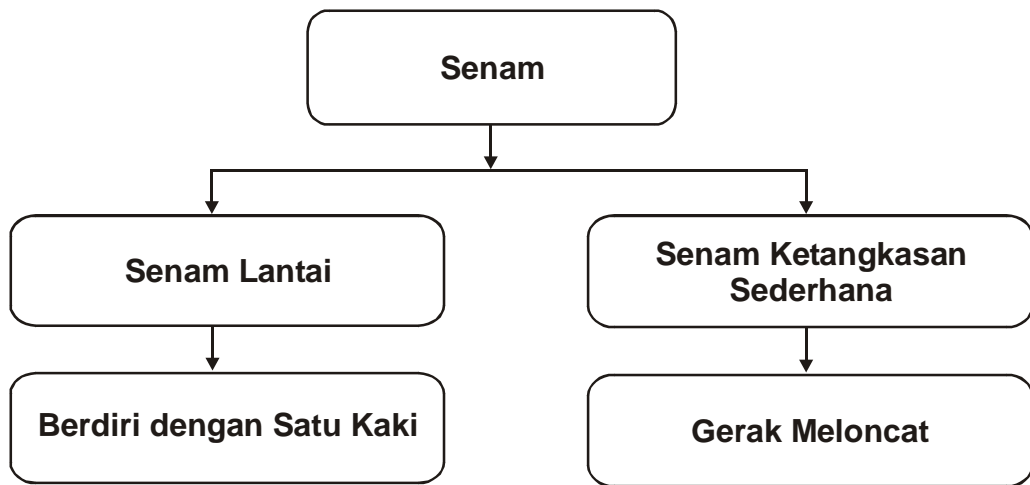
Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : disiplin, jujur, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan memahami aturan yang berlaku.

Bab 3

Senam Lantai

Gambar 3.1 Senam memiliki gerakan yang indah
Sumber : Penerbit

Pernahkah kamu melakukan gerak senam? Senam memiliki gerakan yang indah dan menyenangkan. Dalam senam lantai terdapat gerakan keseimbangan dan gerak ketangkasan. Tahukah kamu macam-macam gerak keseimbangan dan gerak ketangkasan? Untuk melakukan gerakan senam kamu harus memerhatikan keselamatan, disiplin, dan keberanian. Ayo kita belajar berbagai gerak dasar senam.

Peta Konsep

Kata kunci

Senam lantai

Berdiri

Ketangkasan

Loncat

Matras

Motivasi Belajar

Dalam olimpiade, olahraga senam adalah salah satu olahraga yang diperlombakan. Senam merupakan olahraga yang unik karena banyak gerakan yang teratur dan mengandung nilai seni karena gerakannya yang indah. Setiap orang dapat melakukan gerakan senam yang indah ini, asalkan berlatih dengan tekun dan sungguh-sungguh.

A. Senam Lantai

Senam yang dilakukan di lantai dengan beralaskan matras, disebut senam lantai. Pada pelajaran ini kita akan mempraktikkan gerakan dasar senam, yaitu keseimbangan.

Keseimbangan sangat perlu dalam aktivitas keseharian. Ketika kamu berjalan, berlari, berdiri, atau duduk memerlukan keseimbangan agar tidak jatuh. Latihan keseimbangan dalam gerak dasar senam lantai dapat dilakukan dengan beberapa latihan sebagai berikut.

Latihan keseimbangan bisa dilakukan dengan menekuk satu kaki. Gerakan dasar keseimbangan dengan menekuk kaki dapat dikembangkan menjadi beberapa sikap di antaranya sebagai berikut.

1. Berdiri Satu Kaki Lurus ke Depan

Latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki lengan ke depan langkah-langkahnya adalah :

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua tangan diangkat diluruskan ke samping;
- angkat kaki kanan perlahan dan diluruskan ke depan;
- tahan beberapa saat;
- ganti dengan kaki yang satunya.

Gambar 3.2 Berdiri satu kaki lurus ke depan
Sumber : Penerbit

2. Berdiri Satu Kaki Lurus ke Samping

Latihan keseimbangan berdiri satu kaki lurus ke samping langkah-langkahnya adalah :

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- angkat kaki kanan ke samping dengan lutut lurus;
- tangan kanan memegang kaki kanan;
- lengan kiri lurus ke samping sejajar bahu;
- tahan beberapa saat;
- ganti dengan kaki satunya.

Gambar 3.3 Berdiri satu kaki lurus ke samping
Sumber : Penerbit

3. Berdiri Satu Kaki Ditekuk di Depan

Pada latihan sebelumnya telah dipelajari latihan berdiri satu kaki dengan kaki lainnya diluruskan. Pada latihan ini kamu akan belajar berdiri pada satu kaki dengan kaki yang lain ditekuk di depan (sila).

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- angkat kaki kanan ke depan dengan kedua tangan;
- posisi kaki ditekuk (sila) sampai pangkal paha;
- tahan beberapa saat;
- lakukan gerakan ini dengan kaki yang lain.

Gambar 3.4 Berdiri satu kaki di tekuk di depan
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Kamu telah mempelajari tentang senam lantai. Teknik dasar dari senam lantai antara lain gerakan keseimbangan. Di depan kamu sudah diberi contoh beberapa gerakan keseimbangan. Agar lebih memahami gerakan keseimbangan carilah contoh yang lain.

Lakukan dan ikuti langkah-langkah di bawah ini agar kamu memahami praktik latihan keseimbangan!

Langkah-langkahnya, adalah:

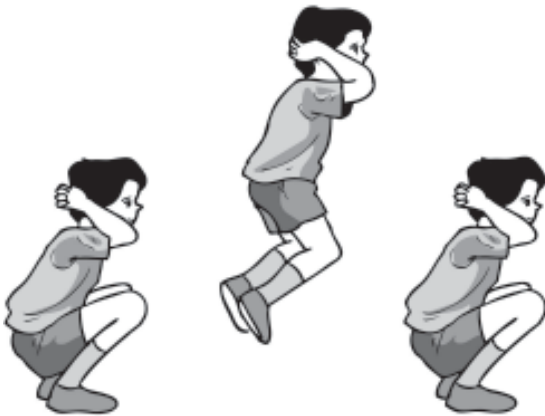
- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- angkat kedua tangan lurus ke samping sejajar dengan bahu;
- angkat kaki kanan dan luruskan ke depan;
- turunkan badan dengan menekuk lutut hingga posisi jongkok;
- tahan beberapa saat;
- kemudian angkat kembali badan dengan posisi kaki kanan tetap lurus ke depan;
- kembali ke posisi semula;
- ganti gerakan dengan menggunakan kaki yang satunya.

B. Senam Ketangkasan Sederhana

Selain senam lantai terdapat pula senam ketangkasan. Senam ketangkasan yang akan kita pelajari adalah senam ketangkasan sederhana, yaitu gerakan-gerakan yang dilakukan sangat mudah untuk dipraktikkan. Berikut ini akan kita pelajari gerakan dasar senam ketangkasan sederhana.

1. Loncat

Tahukah kamu binatang apa yang senang meloncat? Katak, kelinci, dan kanguru adalah contoh binatang yang senang meloncat. Binatang tersebut menggunakan kakinya yang kuat untuk melakukan tolakan dan meloncat. Ayo kita belajar meloncat. Meloncat dengan tolakan dua kakimu. Meloncat merupakan salah satu gerak senam ketangkasan.

Loncat dengan tolakan dua kaki

***Gambar 3.5** Loncat dengan tolakan dua kaki*
Sumber : Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal berjongkok;
- Kedua tangan memegang kepala;
- kedua kaki dilebarkan selebar bahu;
- badan membungkuk;
- posisi lengan ke belakang;
- pada hitungan ke-3 tolakan kedua kaki ke lantai;
- saat mendarat posisi kaki pada tempat yang sama.
- jangan terlalu banya melakukan lompatan ini.

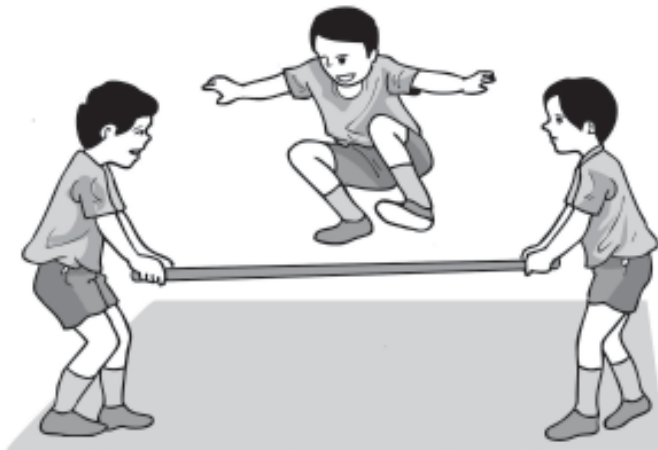
2. Loncat Bambu (Rintangan)

Loncat bambu (rintangan) adalah gerakan meloncat sambil meloncati rintangan berupa bambu.

Gerakan ini dapat kamu lakukan dengan bantuan temanmu yang memegang bambu dengan panjang 2,5 m-3 m.

Langkah-langkahnya, adalah:

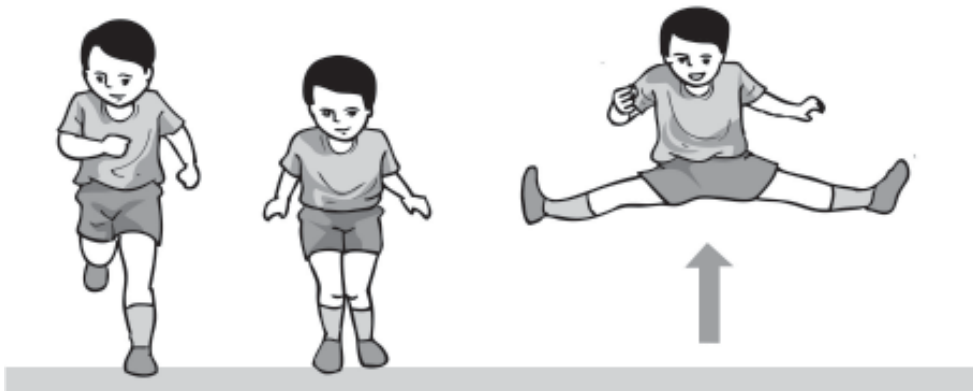
- kedua temanmu memegang ujung-ujung bambu;
- badan berdiri menghadap bambu;
- ketika terdengar aba-aba, tolakkan kaki ke lantai meloncati bambu;
- lakukan beberapa kali;
- ketinggian bambu diganti dari yang terendah sampai tertinggi (dari mata kaki sampai dengan paha).

Untuk melakukan latihan ini ikuti petunjuk guru dan lakukan dengan hati-hati, agar tidak terjadi cedera.

Gambar 3.6 Loncat bambu
Sumber : Penerbit

3. Loncat Kangkang

Gerakan loncat kangkang hampir sama dengan gerak loncat biasa, perbedaannya hanya pada posisi kaki ketika berada di udara. Pada loncat kangkang saat berada di udara kedua kaki dibuka.

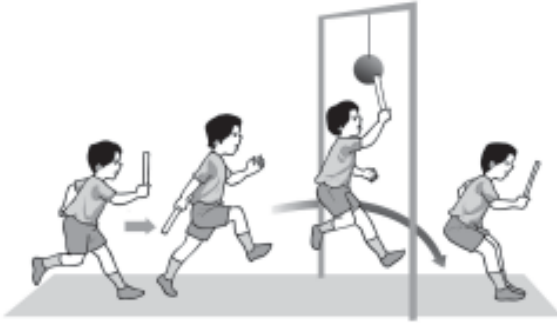
Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegap;
- pandangan lurus ke depan;
- ambil beberapa langkah untuk awalan;
- setelah hitungan ke-3 tolakkan kaki agar badan terangkat;
- ketika berada di udara rentangkan kedua kaki;
- mendaratlah dengan kaki yang terkuat.
- lakukan dengan hati-hati dan sesuai petunjuk guru, agar tidak terjadi cedera.

Gambar 3.7 Loncat kangkang
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kalian dapat memahami kegiatan senam ketangkasan, ayo lakukan kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

Permainan memukul bola

Permainan ini menggunakan teknik dasar meloncat. Dalam permainan ini perlu ada alat bantu seperti tali dan bola. Persiapan yang dilakukan adalah bola diikat/dijaring dengan tali kemudian digantung.

Cara permainannya adalah setiap siswa memukul sebanyak mungkin bola yang digantung. Bagi siswa yang paling banyak memukul bola dalam waktu yang telah ditentukan maka dialah pemenangnya.

Rangkuman

1. Senam lantai adalah gerakan senam yang dilakukan di lantai yang dilapisi matras.
2. Dalam senam lantai terdapat gerak keseimbangan dan gerak ketangkasan.
3. Keseimbangan adalah gerak dasar senam lantai.
4. Berdiri dengan satu kaki adalah salah satu cara melatih keseimbangan.
5. Senam ketangkasan berguna untuk tubuh agar lebih cekatan dalam bergerak.
6. Salah satu dasar gerakan senam ketangkasan adalah meloncat dan melompat.
7. Latihan loncat dalam senam ketangkasan bisa dilakukan dengan latihan meloncat, loncat rintangan, dan loncat kangkang.

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Senam lantai biasanya dilakukan di ....
   a. kolam renang
   b. kasur
   c. lantai
2. Alas yang biasa dipakai dalam senam memakai ....
   a. karpet
   b. tikar
   c. matras
3. Salah satu gerak dasar senam lantai adalah ....
   a. gerak keseimbangan
   b. gerak meluncur
   c. gerak-gerik
4. Berdiri di atas satu kaki adalah salah satu latihan ....
   a. kesinambungan
   b. keseimbangan
   c. keserasian
5. Pada posisi berdiri satu kaki lurus ke depan hendaknya posisi tangan ....
   a. dilipat
   b. dibebaskan
   c. direntangkan
6. Gerak berjalan dan menolakkan kaki ke lantai adalah latihan ....
   a. berjalan
   b. berlari
   c. loncat
7. Loncat adalah salah satu latihan dalam gerak dasar ....
   a. senam lantai
   b. senam ketangkasan
   c. tidak ada yang benar
8. Yang **bukan** termasuk latihan senam ketangkasan adalah ....
   a. loncat rintangan (loncat bambu)
   b. loncat kangkang
   c. duduk
9. Disebut senam ketangkasan sederhana karena ....
   a. gerakannya mudah
   b. gerakannya susah
   c. tidak ada gerakan
10. Merentangkan kaki ketika berada di udara terdapat pada loncat ....
    a. kangkang
    b. loncat-loncatan
    c. loncat tali

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Disebut senam lantai karena dilakukan di ....
2. Keseimbangan merupakan gerak dasar latihan senam ….
3. Berdiri satu kaki terdapat pada latihan ….
4. Gerak loncat terdapat pada latihan gerak dasar senam ….
5. Ketika akan meloncat sebaiknya melakukan ….

Evaluasi Psikomotor

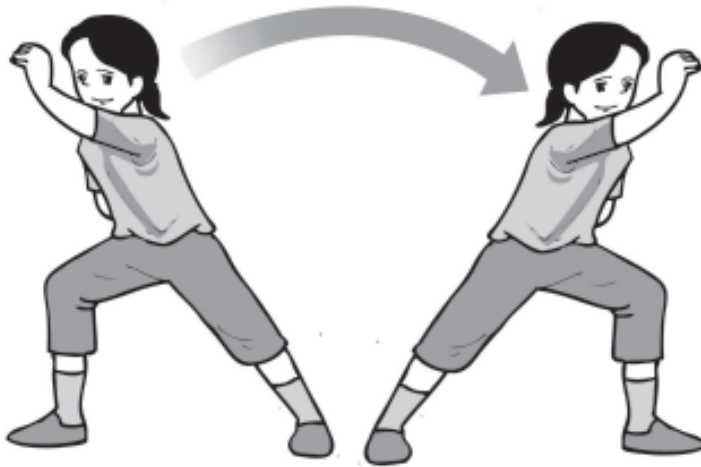
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan)

1. Coba praktikkan gerak berdiri satu kaki.
2. Coba praktikkan gerak loncat kangkang.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyak melakukan gerakan)

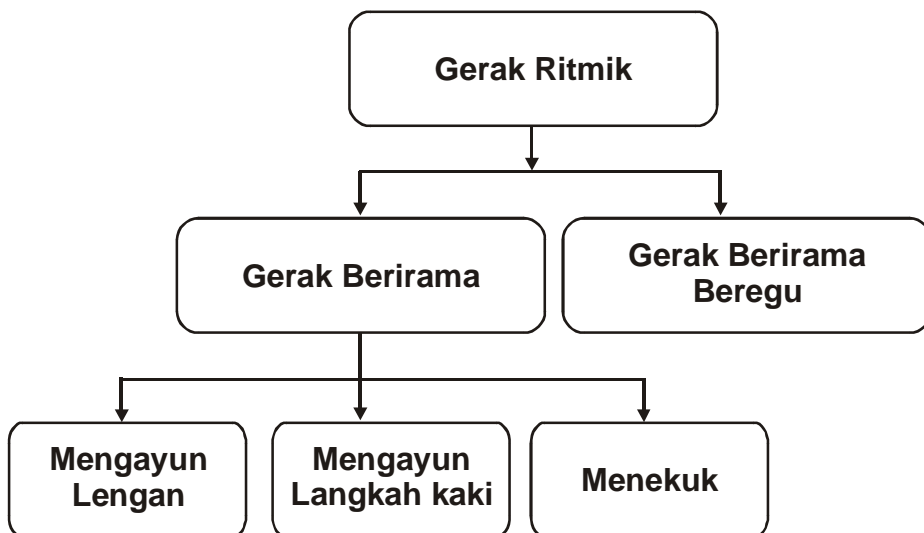
Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab 4

Gerak Ritmik

Gambar 4.1 Gerak mengayun
Sumber : Penerbit

Pernahkah kamu melakukan gerak ritmik? Gerak ritmik adalah gerak yang beraturan yang berirama. Gerak ritmik memperlihatkan gerak yang indah. Ada beberapa gerak dasar senam ritmik yang harus kamu ketahui. Misalnya gerak mengayun dan menekuk lutut. Dapatkah kamu melakukan gerak dasar tersebut. Selain itu, kamu harus memadukan antara gerakan dan irama. Ayo kita mempraktik-kan gerak ritmik.

Peta Konsep

Kata kunci

Gerak ritmik

Langkah berirama

Gerak berirama

Beregu

Mengayun langkah

Motivasi Belajar

Pernahkah kamu mendengar musik atau lagu? Mengapa musik enak didengar? Alat musik mengeluarkan suara yang enak didengar karena semua alat musik mempunyai irama yang teratur. Jika alat musik yang dimainkan tidak beraturan tentunya tidak akan enak didengar.

Nah, sekarang bagaimana jika tangan dan kaki kita gerakkan dengan beraturan? Apakah akan menghasilkan gerakan yang enak dilihat? Tangan dan kaki bila digerakkan dengan beraturan akan membuat kita nyaman dan terasa lebih indah. Begitu pula dengan gerakan senam berirama yang indah dan menarik. Ayo kita melakukan dengan baik dan benar!

A. Gerak Berirama

Gerakan ritmik adalah gerak tubuh yang beraturan dan berirama. Gerak ritmik dapat dibentuk dari perpaduan berbagai gerak dasar seperti mengayun dan menekuk.

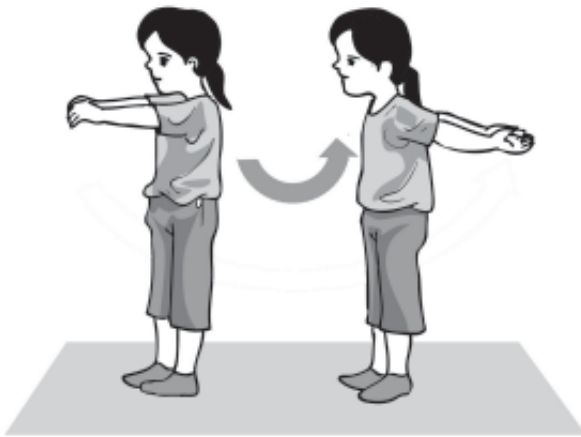
1. Mengayun Lengan

Gerak mengayun lengan merupakan gerakan yang biasa kita lakukan ketika sedang berjalan. Gerakan mengayun tangan ke depan dan ke belakang. Gerakan seperti itu merupakan gerakan dasar mengayun lengan.

Pada pelajaran ini kita akan belajar mengayunkan lengan ke berbagai arah. Lakukan latihan seperti di bawah ini :

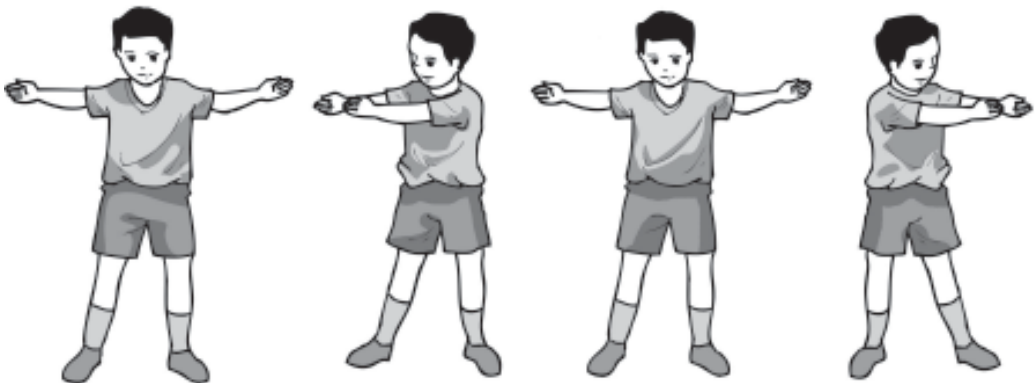
Latihan I

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua tangan diangkat dan luruskan ke depan;
- putar kedua tangan ke depan/ke belakang.

Gambar 4.2 Latihan I
Sumber : Penerbit

Latihan II

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua tangan direntangkan ke samping;
- ayunkan dan putar tangan dari siku;
- posisi siku dan bahu sejajar selama mengayun;
- tahan gerakan ini beberapa saat.

Gambar 4.3 Latihan II
Sumber : Penerbit

2. Mengayunkan Langkah Kaki Ketika Berjalan

Aktivitas melangkah adalah kegiatan yang sering kita lakukan. Melangkah yaitu gerakan mengangkat kaki dan menjatuhkannya ke depan yang dilakukan secara bergantian. Gerakan ini bila dilakukan dengan teratur akan menciptakan gerak berirama yang indah dipandang.

Gerakan mengayun langkah kaki adalah sebagai berikut.

- sikap awal badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua lengan di samping;
- gerakan langkah memakai hitungan;
- hitungan satu untuk kaki kiri, hitungan dua untuk langkah kaki kanan;
- ketika berjalan kedua lengan diayun searah langkah kaki;
- lakukan langkah kaki dan ayunan secara beraturan.

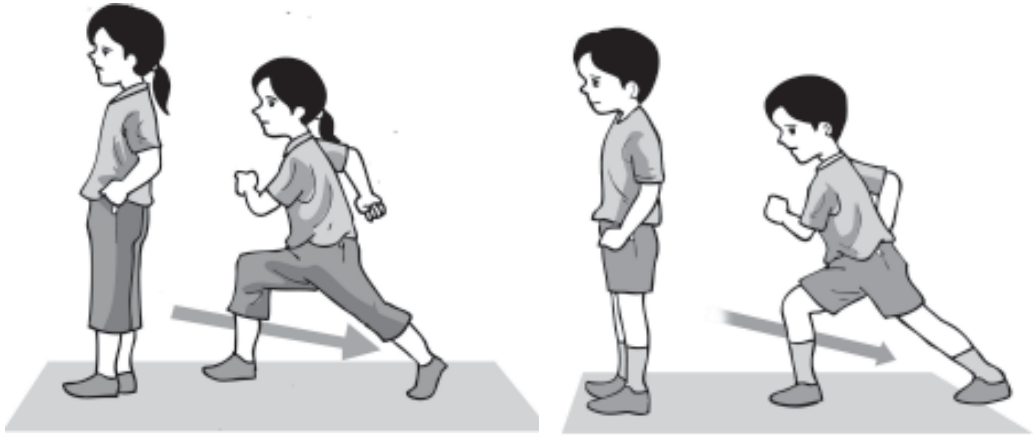
Gambar 4.4 Gerakan mengayun langkah kaki ketika berjalan
Sumber : Penerbit

3. Mengayun Langkah Lari

Lari adalah gerakan dasar dalam olahraga. Hampir semua cabang olahraga menggunakan gerak berlari. Gerakan lari yang baik dilakukan dengan mengayunkan kaki secara teratur.

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal berdiri dengan pandangan mata lurus ke depan;
- kepalkan kedua tangan di samping badan dengan siku ditekuk;

- mulailah melangkah ke depan dan ayunkan kaki ke belakang;
- ketika kaki berada di belakang usahakan lutut ditekuk sehingga betis terlihat datar;
- lakukan dengan cepat.

Gambar 4.5 Mengayun langkah lari
Sumber : Penerbit

4. Menekuk Lutut

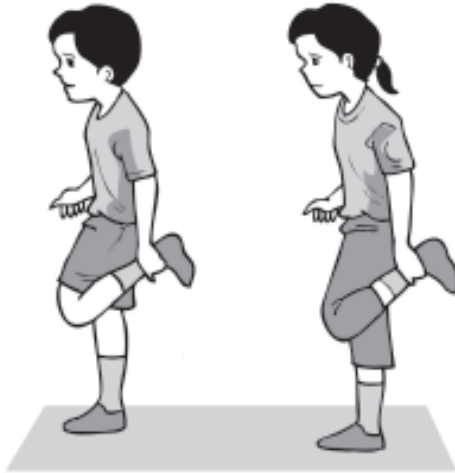
Selain gerakan mengayun lengan dan mengayun kaki, gerakan menekuk lutut adalah salah satu dasar gerakan dalam gerak ritmik.

Ada bermacam-macam gerakan menekuk lutut, di antaranya sebagai berikut.

a. Gerak menekuk lutut kanan dan kiri ke belakang

Sebelum melakukan gerakan ini sebaiknya lakukan dahulu pemanasan misalnya lari di tempat. Tujuannya agar persendian lutut lentur dan tidak kaku. Setelah melakukan gerakan pemanasan lakukan gerakan seperti di bawah ini.

- badan berdiri tegak;
- tarik kaki kanan ke belakang dengan lutut ditekuk hingga punggung kaki menyentuh pinggul;

- pegang kaki dengan tangan kanan;
- tahan beberapa saat;
- ganti dengan kaki yang lain dengan posisi yang sama.

Gambar 4.6 Menekuk lutut kanan dan kiri ke belakang
Sumber : Penerbit

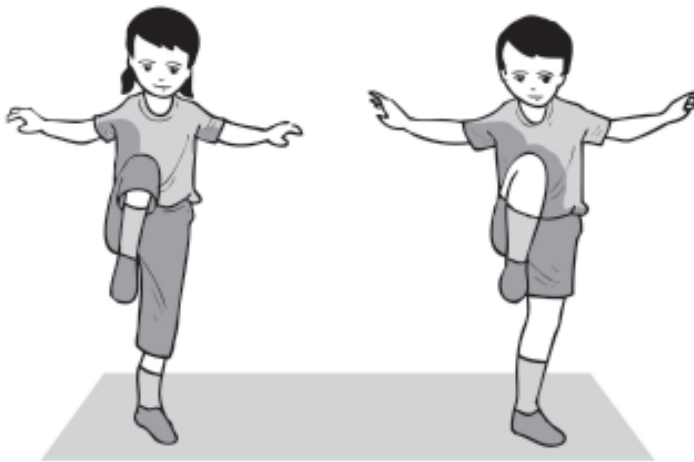
b. Menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian

Gerak lanjutan dari menekuk lutut ditahan di belakang adalah gerak menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian.

Untuk mempraktikkannya ikuti petunjuk di bawah ini.

- badan berdiri tegak pandangan lurus ke depan;
- kedua tangan direntangkan ke samping;
- angkatlah kaki kiri dan kanan bergantian;
- ketika kaki sedang diangkat, lutut ditekuk ke depan;
- lakukan dengan hitungan.

  Hitungan 1 mengangkat dan menekuk lutut kanan ke depan.

  Hitungan 2 mengangkat dan menekuk kaki kiri ke depan.

Gambar 4.7 Menekuk lutut kanan dan kiri ke depan bergantian
Sumber : Penerbit

B. Gerakan Irama Beregu

Pada pelajaran sebelumnya kita telah mempelajari berbagai macam gerakan dasar berirama. Gerakan tersebut bila disatukan akan menjadi rangkaian gerak berirama. Akan lebih menyenangkan apabila rangkaian gerak berirama tersebut dilakukan secara beregu.

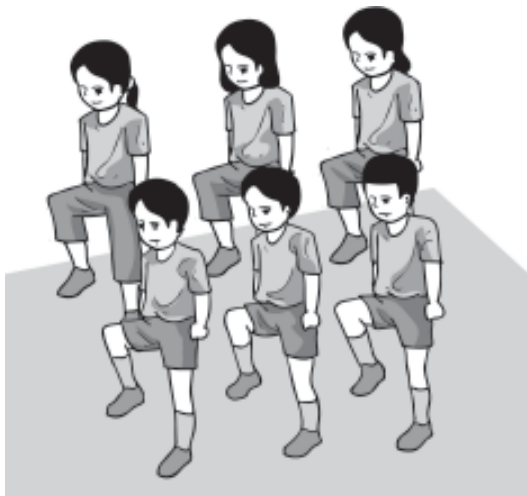
Bayangkanlah apabila kamu memainkan alat musik sendirian, meskipun terdengar enak, tetapi kurang menyenangkan. Tetapi kalau memainkan bersama dengan yang lain tentunya akan lebih menyenangkan.

Begitu pula dalam rangkaian gerak berirama apabila dilakukan beregu akan lebih menyenangkan. Dalam gerak irama beregu kekompakan dan kebersamaan sangatlah penting. Gerakan berirama juga bisa dilakukan dengan diiringi musik/ lagu yang gembira.

Agar kalian dapat lebih memahaminya maka lakukan rangkaian gerak berirama di bawah ini. Selain untuk kesehatan juga untuk melatih kebersamaan, kekompakan, dan keserasian serta kerja sama yang baik dalam regu.

Gerak Jalan

1) Bentuklah satu regu terdiri atas enam orang.
2) Bentuk barisan dua baris.
3) Sikap awal pada posisi siap.
4) Pada hitungan ke-3 mulailah melangkah dengan gerakan berikut secara bersamaan dengan langkah-langkahnya, adalah:

- hitungan ke-1 melangkahkan kaki kiri dan hitungan kedua dengan langkah kaki kanan;
- posisi tangan diayun searah langkah kaki;
- posisi kaki ketika diangkat dengan lutut ditekuk sehingga paha tampak datar;
- lakukan secara kompak.

Gambar 4.8 Gerakan irama beregu
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Bentuklah tim pembawa bendera yang terdiri atas 3 orang. Satu orang sebagai pembawa bendera berada di tengah dan satu orang lagi sebagai pemberi aba-aba.

Lakukan semua gerakan yang telah dipelajari dengan baik

Rangkuman

1. Gerak ritmik adalah rangkaian gerakan tubuh yang beraturan sehingga menciptakan gerak berirama.
2. Gerak dasar berirama antara lain: mengayun lengan; mengayun langkah kaki; menekuk lutut.
3. Gerakan mengayun lengan, mengayun kaki, dan menekuk lutut bila disatukan akan membentuk rangkaian gerak berirama.
4. Rangkaian gerak berirama bisa dilakukan dengan diiringi dengan musik atau lagu gembira/ceria.
5. Semua gerakan dasar berirama terdapat pada latihan baris berbaris dan pada petugas pembawa bendera dalam upacara bendera.
6. Gerak berirama beregu bertujuan untuk melatih kekompakan dan kebersamaan.
7. Keserasian gerak juga sangat diperlukan dalam gerakan irama beregu.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Dalam melakukan gerak ritmik beregu memerlukan ....
   a. keserasian gerak dan irama
   b. ketepatan tujuan
   c. kecepatan gerak

2. Supaya lebih menyenangkan gerakan ritmik sebaiknya diiringi ....
   a. puisi
   b. lagu
   c. dongeng

3. Lagu yang tepat untuk mengiringi gerakan ritmik adalah ....
   a. lagu bahagia/ceria
   b. lagu sedih
   c. lagu sendu
4. Kekompakan gerak dan keserasian sangat diperlukan dalam ....
   a. senam lantai
   b. gerak ritmik
   c. senam ketangkasan
5. Gerak ritmik yang dilakukan lebih dari satu orang disebut ....
   a. beregu
   b. perorangan
   c. individu
6. Mengayun langkah secara beraturan adalah gerakan dasar ....
   a. gerak berirama
   b. gerakan bermain ayunan
   c. gerak berenang
7. Gerakan mengayun langkah dan mengayun lengan terdapat pada latihan ....
   a. berenang
   b. berendam
   c. baris berbaris
8. Menekuk lutut kanan dan kiri bergantian adalah salah satu latihan ....
   a. gerak berirama
   b. langkah berirama
   c. gerakan gabungan
9. Gerakan mengayun lengan, mengayun langkah, dan menekuk bila digabungkan menjadi ....
   a. rangkaian gerak berirama
   b. gerakan berjalan
   c. tidak ada gerakan
10. Setiap gerakan berirama biasanya memakai aba-aba ....
   a. abjad
   b. huruf
   c. bilangan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Mengayun langkah lari adalah salah satu latihan ….
2. Latihan rangkaian gerak berirama ada … macam.
3. Senam ritmik dilakukan secara ....
4. Latihan gerak ritmik ada ... macam.
5. Mengayun langkah lari adalah salah satu latihan ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan geraan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan)

1. Coba praktikkan salah satu gerak dasar keseimbangan.
2. Coba praktikkan salah satu gerak ketangkasan.

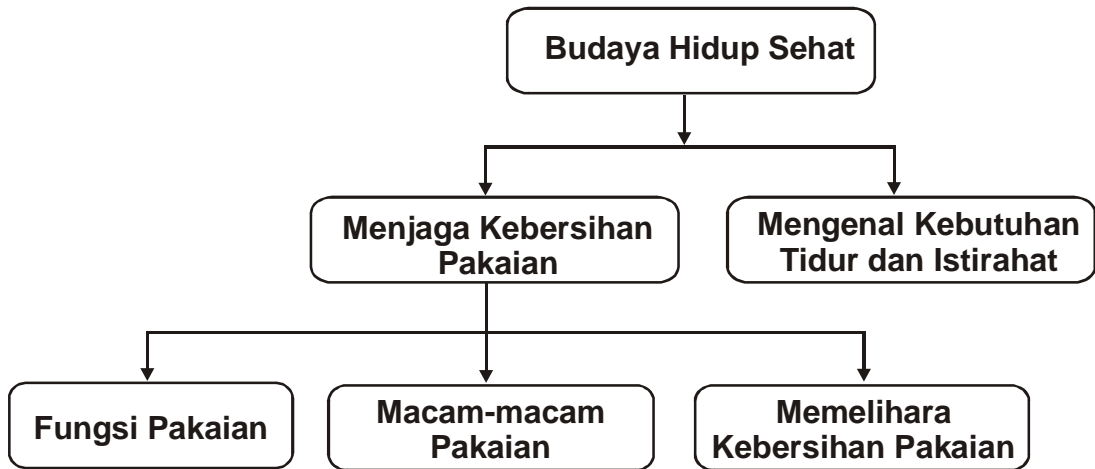
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan)

Evaluasi Afektif

Penilaian sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Budaya Hidup Sehat

Gambar 5.1 Salah satu contoh istirahat adalah tidur
Sumber : Penerbit

Setelah beraktivitas seharian tubuh kita akan terasa lelah, kita perlu istirahat. Tahukah kamu bagaimana cara istirahat yang baik agar tubuh kita tetap sehat dan bugar? Kapan waktu yang tepat untuk beristirahat? Selain istirahat yang cukup, ada juga hal lain yang dapat menjadikan tubuh kita sehat. Kamu akan mengetahuinya setelah mempelajari bab berikut ini.

Budaya hidup

Kebersihan

Pakaian

Tidur

Istirahat

Motivasi Belajar

Pakaian merupakan kebutuhan dasar manusia. Coba bayangkan seandainya kamu ke sekolah atau bermain tanpa mengenakan pakaian, tentu tidak akan nyaman. Pakaian yang kita pakai sehari-hari harus rapi dan bersih. Jika kita memakai pakaian kertas kita tidak akan nyaman. Pakaian yang kotor juga dijadikan sarang kuman sehingga dapat menyebabkan penyakit. Bagaimanakah cara menjaga pakaian agar tetap bersih dan rapi?

A. Menjaga Kebersihan Pakaian

Kebersihan adalah sebagian dari iman. Oleh karena itu, menjaga kebersihan tidak hanya untuk kesehatan saja, karena kebersihan itu juga mencerminkan diri kita dan keimanan kita. Di antara yang harus kita jaga kebersihannya adalah pakaian. Fungsi pakaian tidak hanya untuk menutupi tubuh, tetapi juga untuk menjaga kesehatan. Kita harus mengenakan pakaian yang bersih agar tubuh kita tetap sehat.

Gambar 5.2 Menyimpan pakaian pada lemari
Sumber : Penerbit

Berikut ini akan dipelajari mengenai fungsi pakaian.

1. Fungsi Pakaian

Pakaian adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Sejak kita dilahirkan, pakaian sudah mulai dikenakan pada tubuh kita. Tentu, semua itu dilakukan karena pakaian memiliki manfaat dan fungsi tersendiri.
Tahukah kamu apa saja fungsi pakaian bagi manusia?

Fungsi pakaian bagi manusia, adalah:

- menjaga dan melindungi tubuh dari berbagai cuaca, seperti, panas, dingin, dan hujan;
- menjaga kehormatan dan kesopanan diri dihadapan orang lain;
- menambah keindahan pada tubuh kita.

2. Macam-macam Pakaian

Pakaian yang dikenakan dalam kehidupan sehari-hari berbeda-beda. Pakaian yang dikenakan harus sesuai dengan kegiatan yang dilakukan. Misalnya, ketika akan beristirahat atau tidur kita memakai pakaian tidur (piyama). Begitu pula ketika hujan maka jas hujanlah yang dikenakan agar tubuh tidak kehujanan. Ketika kamu pergi sekolah, tentu pakaian seragam sekolah pula yang kamu kenakan.

Jika kamu akan melakukan kegiatan senam atau olahraga, kamu mengenakan pakaian olahraga. Pakaian olahraga terbuat dari bahan kaos agar menyerap keringat.

Pakaian seragam sekolah

Pakaian olahraga

Gambar 5.3 Mengenakan pakaian sesuai kebutuhannya
Sumber : Penerbit

3. Memelihara Kebersihan Pakaian

Memakai pakaian yang bersih dan rapi akan lebih nyaman daripada mengenakan pakaian yang kotor dan kusut. Pakaian yang bersih akan terjaga dari kuman-kuman penyakit. Begitu juga berpakaian yang rapi akan tampak lebih indah dan menarik. Agar pakaian tetap bersih dan rapi maka ada beberapa langkah yang harus kita lakukan, yaitu:

- cucilah pakaian yang sudah dikenakan dengan menggunakan bubuk deterjen atau sabun cuci;
- bilaslah pakaian dengan menggunakan air yang bersih beberapa kali;
- jemurlah pakaian atau keringkan dengan mesin pengering khusus;
- setrikalah pakaian yang sudah kering; lalu
- rapikan dan simpan pakaian tersebut dalam lemari pakaian.

Gambar 5.4 Aktivitas menjaga kebersihan pakaian
Sumber : Penerbit

B. Mengenal Kebutuhan Tidur dan Istirahat

Selain berpakaian bersih dan rapi, untuk tetap menjaga dan memelihara kesehatan tubuh, kita harus cukup istirahat. Ada beberapa macam bentuk istirahat yang bertujuan untuk mengembalikan badan dan pikiran agar sehat. Tahukah kamu cara dan waktu istirahat yang baik.

Setelah seharian kita beraktivitas tentu tubuh perlu istirahat yang cukup. Ibarat mesin kendaraan yang sudah dipakai, tentu harus ada waktu istirahat agar mesin tidak panas dan tetap berfungsi dengan baik.

Otot-otot tubuh dan otak kita pun memerlukan istirahat yang cukup agar tetap berfungsi normal. Tidur dan istirahat yang cukup akan tetap menjaga kondisi tubuh tetap bugar dan sehat. Tidur merupakan istirahat yang paling baik. Ketika tidur otot-otot tubuh beristirahat setelah seharian beraktivitas. Begitu pula pikiran juga beristirahat.

Kapankah waktu tidur yang baik? Tidur yang baik dan cukup, adalah pada waktu malam hari. Adapun waktu tidur malam hari, yakni tidak lebih dari delapan jam. Apabila aktivitas tidur dilakukan pada siang hari maka waktunya terbatas dan hanya secukupnya saja. Yang penting, tubuh kita tetap terjaga kebugarannya.

Tidur dan istirahat yang cukup dapat menjaga daya tahan tubuh. Dengan menjaga daya tahan tubuh maka tubuh tidak akan mudah terserang penyakit. Jadi, tidur dan istirahatlah secukupnya agar tubuh tetap terjaga kesehatannya.

Gambar 5.5 Aktivitas tidur
Sumber : Penerbit

Gambar 5.6 Aktivitas bangun tidur
Sumber : Penerbit

Rangkuman

1. Kebersihan adalah sebagian dari iman. Menjaga kebersihan bertujuan agar kita tidak mudah terserang penyakit.
2. Budaya hidup sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya:
   a. Menjaga kebersihan lingkungan.
   b. Menjaga kebersihan pakaian.
   c. Tidur dan istirahat yang cukup.
3. Tidur adalah cara terbaik untuk istirahat.
4. Pada waktu tidur otot-otot tubuh dan pikiran akan menghentikan aktivitasnya sehingga mengembalikan kesegaran pada tubuh.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Kita membutuhkan pakaian untuk ....
   a. menyaingi teman
   b. melindungi tubuh dari berbagai cuaca
   c. menghabiskan uang
2. Memakai pakaian sehari-hari disesuaikan dengan ....
   a. pakaian hari kemarin
   b. keinginan sendiri
   c. kegiatan yang dilakukan
3. Pakaian yang baik adalah ....
   a. mahal harganya
   b. bersih dan rapi
   c. jarang dipakai
4. Membersihkan pakaian menggunakan ....
   a. sabun mandi
   b. bubuk deterjen
   c. shampo

5. Setelah pakaian dikeringkan lalu ....
   a. disimpan di lemari
   b. dibilas dengan air
   c. disetrika

6. Tidur merupakan cara terbaik untuk ....
   a. olahraga
   b. sehat
   c. istirahat

7. Tidur malam sebaiknya dilakukan selama ….
   a. 6 Jam
   b. 7 Jam
   c. 8 Jam

8. Seseorang yang kurang tidur menyebabkan badannya ….
   a. lemas
   b. kuat
   c. sehat

9. Salah satu budaya hidup sehat adalah ....
   a. menjaga uang
   b. bermain sepuasnya
   c. menjaga pakaian

10. Kebersihan adalah bagian dari ....
    a. takwa
    b. kaya
    c. iman

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Langkah-langkah dalam menjaga pakaian agar tetap bersih dan rapi adalah ....
2. Pakaian yang bersih terjaga dari ....
3. Fungsi dari pakaian adalah ....
4. Tidur dan istirahat yang baik di malam hari selama ... jam.
5. Sebaiknya kita tidur pada siang hari selama ... jam.

Uji Kompetensi Akhir Semester 1

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Permainan yang memerlukan kekompakan adalah permainan ....
   a. permainan beregu
   b. permainan yang dilakukan sendiri
   c. tidak ada yang benar
2. Lari sambung disebut juga ....
   a. lari cepat
   b. lari lambat
   c. lari estafet
3. Menendang bola adalah salah satu dasar permainan ....
   a. sepakbola
   b. bola voli
   c. bola basket
4. Untuk melatih kecepatan kita harus belajar ....
   a. jalan di tempat
   b. lari estafet
   c. menahan bola
5. Bola voli dimainkan dalam olahraga ....
   a. bola basket
   b. bola voli
   c. sepak bola
6. Permainan bola ada yang memakai bola ....
   a. bola kecil dan sedang
   b. bola kecil dan bola besar
   c. bola besar dan sedang
7. Untuk melatih otot-otot kaki dan tangan kita dapat bermain ....
   a. tarik ulur
   b. tarik tambang
   c. semuanya benar
8. Supaya otot-otot dada dan bahu kita tetap baik, kita dapat melakukan latihan ....
   a. jalan-jalan
   b. jalan di tempat
   c. jalan kepiting
9. Latihan roda dorong dapat dilakukan oleh ... orang.
   a. 3
   b. 1
   c. 2
10. Untuk melatih kekuatan kita dapat melakukan dengan ... latihan.
    a. 5
    b. 4
    c. 3

11. Dalam permainan tarik tambang, diperlukan ....
    a. kekuatan
    b. kekompakan
    c. bola
12. Jalan dan lari merupakan latihan ....
    a. kekuatan
    b. daya tahan
    c. daya beli
13. Latihan berdiri satu kaki dengan satu kaki tekuk sila merupakan latihan untuk menjaga ....
    a. ketangkasan
    b. kekuatan
    c. keseimbangan
14. Gerakan untuk melatih keseimbangan ada ....
    a. 6
    b. 5
    c. 4
15. Loncat tegak merupakan latihan dasar ....
    a. senam lantai
    b. senam ketangkasan
    c. senam keseimbangan
16. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan ... cara.
    a. 4
    b. 3
    c. 2
17. Di antara latihan keseimbang-an dapat melakukan latihan ....
    a. sikap kapal terbang
    b. loncat tegak
    c. lari dan jalan
18. Senam lantai biasanya dilakukan di atas ....
    a. tali
    b. matras/lantai
    c. semuanya salah
19. Untuk melakukan gerakan ritmik diperlukan ....
    a. ketepatan tujuan
    b. keserasian gerak dan irama
    c. kecepatan gerak
20. Irama dalam gerak ritmik berupa ....
    a. puisi
    b. sajak
    c. lagu

21. Untuk mengiringi gerak ritmik seharusnya menggunakan lagu ....
    a. sedih
    b. riang gembira
    c. merindu
22. Kekompakan gerak diperlukan dalam ....
    a. gerak ritmik beregu
    b. berenang
    c. lari santai
23. Menekuk lutut kiri dan lutut kanan secara bergantian merupakan latihan dalam ....
    a. gerak gabungan
    b. gerak berirama
    c. langkah berirama
24. Pakaian kita harus selalu bersih, karena kebersihan sebagian dari ....
    a. iman
    b. harta
    c. benda
25. Salah satu kegunaan pakaian adalah untuk ....
    a. pamer
    b. melindungi tubuh
    c. sumber vitamin
26. Pakaian seragam untuk dipakai ke ....
    a. sekolah
    b. bermain
    c. tidur
27. Cara terbaik untuk melakukan istirahat adalah ....
    a. duduk
    b. tidur
    c. membaca koran
28. Tidur malam sebaiknya dilakukan selama ....
    a. 7 jam
    b. 8 jam
    c. 6 jam
29. Pola hidup sehat bisa dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya ....
    a. menjaga uang
    b. menjaga makanan
    c. memelihara pakaian
30. Menendang bola yang salah adalah menggunakan ....
    a. kaki bagian dalam
    b. kaki bagian luar
    c. lutut

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Lari sambung disebut juga lari ….
2. Teknik dasar bermain sepak bola adalah ....
3. Melatih otot-otot dada dan bahu bisa dilakukan dengan jalan ....
4. Contoh gerakan untuk melatih kekuatan adalah ....
5. Sikap kapal terbang merupakan latihan ....
6. Meloncat terdapat pada latihan senam ....
7. Lagu yang riang gembira biasanya untuk mengiringi gerak ….
8. Gerak ritmik beregu memerlukan keserasian dan kekompakan ... dan ....
9. Kita harus menjaga kebersihan, di antaranya kebersihan ….
10. Kebersihan adalah bagian dari ….

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap, cara melakukan gerakan, dan penilaian persentasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan lari sambung
2. Coba praktikkan gerakan dasar keseimbangan
3. Coba praktikkan gerak loncat kangkang

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

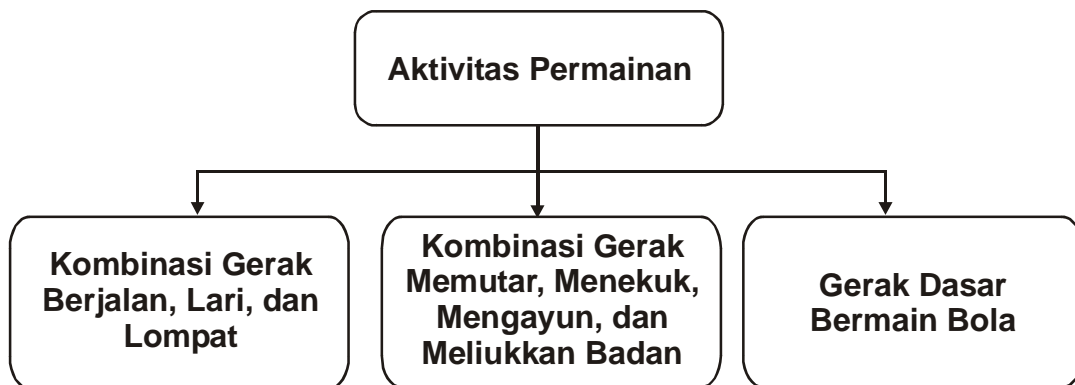
Bab

6

Aktivitas Permainan

Gambar 6.1 Anak-anak bermain di lapangan
Sumber : Penerbit

Ayo kita bermain di lapangan. Berlari, berjalan, dan melompat. Tahukah kamu bahwa gerak berjalan, berlari, dan melompat dapat menyehatkan tubuhmu jika dilakukan dengan benar? Bagaimanakah gerak berlari, berjalan, dan melompat yang benar?

Peta Konsep

Kata kunci

Permainan

Jalan

Tongkat

Lompat

Tekuk

Bola

Motivasi Belajar

Pada semester sebelumnya kita telah mempelajari berbagai latihan gerak dasar jalan, gerak dasar lari, dan gerak dasar melompat. Kalian masih ingat bukan?

Pada pelajaran lanjutan ini akan dipelajari kombinasi dari ketiga gerakan tersebut. Ketiga gerakan tersebut akan digabung menjadi sebuah rangkaian aktivitas gerakan.

Kombinasi gerakan ini mengajarkan kepada kita bahwa dalam kehidupan sehari-hari harus melakukan aktivitas yang dimulai dari yang paling ringan hingga paling berat.

A. Kombinasi Gerak Jalan, Lari, dan Melompat

Berjalan adalah aktivitas gerak yang paling ringan kita lakukan. Setiap hari kita melakukan gerakan berjalan.

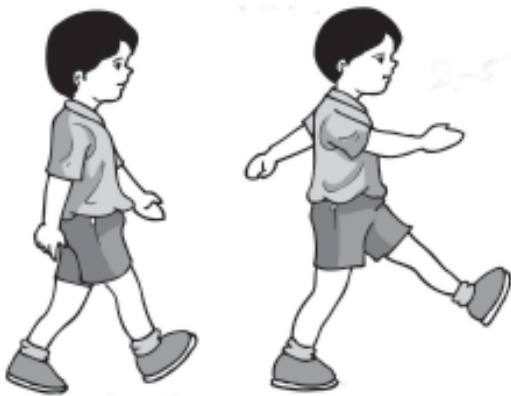
Berlari adalah aktivitas gerakan yang tidak terlalu sering kita lakukan. Aktivitas berlari digunakan apabila diperlukan saja. Sedangkan melompat adalah gerakan yang jarang kita lakukan, kecuali dalam keadaan tertentu. Apabila ketiga gerakan ini disatukan akan menghasilkan sebuah gerakan permainan yang menyenangkan karena kombinasi gerakan ini merupakan perpindahan gerakan tubuh dari jalan kemudian lari dan terakhir loncat.

1. Gerak Berjalan

Berjalan merupakan salah satu gerakan yang baik untuk melakukan pemanasan, khususnya otot-otot kaki sebagai tumpuan badan. Langkah kaki

diayun dengan teratur dapat mempermudah pada gerak berikutnya, yaitu berlari. Dalam kombinasi gerak ini sebaiknya ada jarak antara gerak berjalan, berlari, dan meloncat. Misalnya berjalan sepanjang 6 m, kemudian 6 m berikutnya berlari dan akhirnya melakukan loncatan.

Gerak berjalan sebagai persiapan dapat dilakukan dengan cara:

- sikap awal dasar berdiri tegak dan pandangan ke depan;
- kedua tangan dikepalkan di samping badan;
- berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping;
- setelah mendekati batas untuk berlari maka gerakan langkah dipercepat.

Gambar 6.2 Gerak berjalan
Sumber : Penerbit

2. Gerak Berlari

Setelah jarak berjalan telah terlewat atau telah memasuki jarak berlari maka gerakan langkah dipercepat kemudian diubah menjadi gerakan berlari. Gerakan berlari dapat kamu lakukan sebagai berikut:

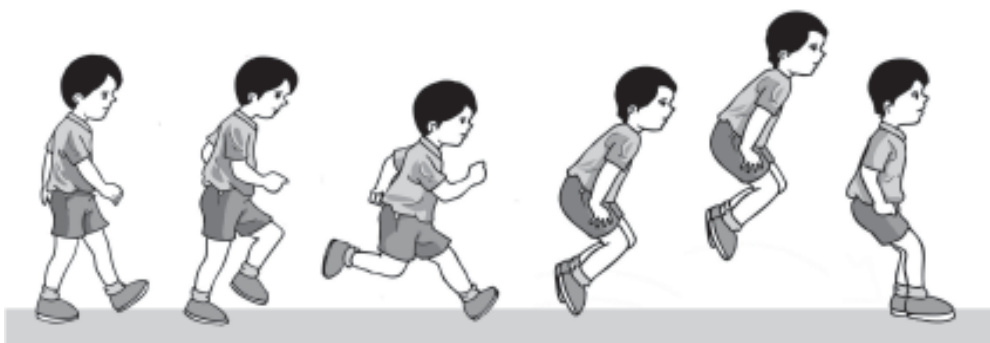
- perpindahan dari gerak jalan ke gerak berlari harus dilakukan secara perlahan;
- badan sedikit dicondongkan;
- ayunan kaki lebih tinggi dan gerak kaki dipercepat;
- siapkan kaki terkuat sebelum melewati jarak berlari.

Gambar 6.3 Gerak berlari
Sumber : Penerbit

3. Gerak Meloncat

Loncat adalah gerakan berpindahnya badan dari tempat yang satu ke tempat yang lain. Gerakan ini diawali dengan tolakan kaki ke lantai sehingga mendorong tubuh terangkat ke atas diakhiri dengan mendarat dengan kedua kaki.

Dalam gerakan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat ini gerakan meloncat dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut:

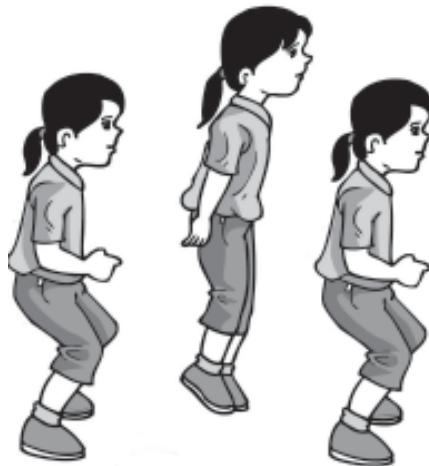
- ketika habis batas lari, kemudian kedua kaki ditolakkan ke lantai;
- ketika badan terdorong di udara/sedang melayang posisi kaki sedikit ditarik dengan menekuk lutut;
- sebelum mendarat kembalikan posisi kaki, mendarat dengan kedua kaki.

Gambar 6.4 Gerakan melompat dan mendarat dengan dua kaki
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Lakukan gerakan tersebut dengan terlebih dahulu membuat garis. Jarak antar garis sejauh 5 m. Pada 5 m pertama untuk gerak berjalan, 5 m kedua untuk berlari dan garis terakhir adalah ukuran seberapa jauh kalian dapat meloncat. Kombinasikan semua gerakan sesuai teori yang telah dipelajari!

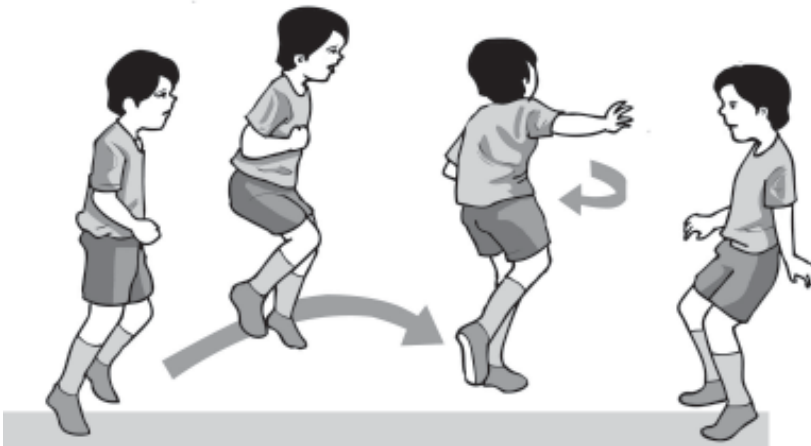
B. Kombinasi Gerak Memutar, Menekuk Lutut, Mengayun, dan Meliukkan Badan

Ketika kamu sedang berjalan tiba-tiba di depanmu ada lubang. Apa yang kamu lakukan?

Salah satu upaya yang harus kita lakukan adalah melompatinya agar dapat melewati. Dalam pelajaran kali ini kamu akan mempelajari berbagai macam gerakan melompat.

***Gambar 6.5** Gerak melompat*
Sumber : Penerbit

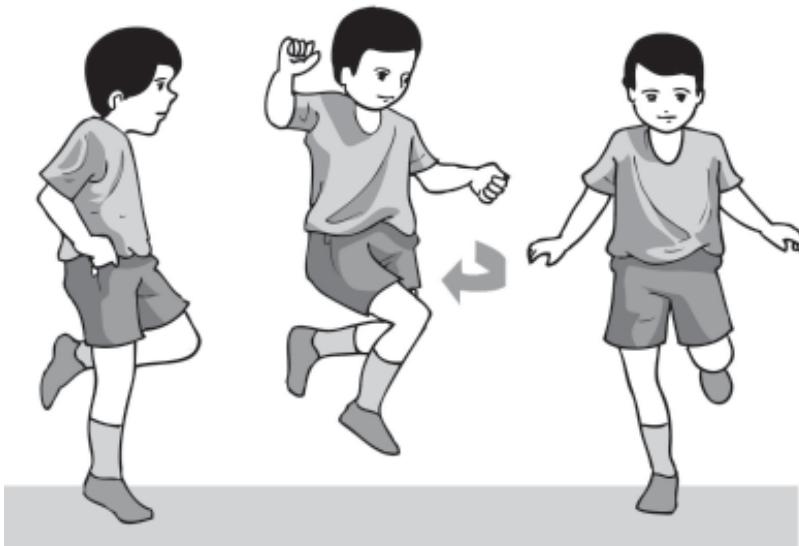
1. Lompat Memutar Badan

Gerakan melompat berputar gerak dasarnya sama dengan melompat biasa. Tetapi bedanya posisi tubuh saja yang berbalik pada waktu jatuh kembali ke tanah. Hal itu disebabkan karena ketika berada di udara terdapat gerakan memutar badan. Supaya kamu dapat lebih memahami gerakan tersebut, pelajarilah gerakannya sebagai berikut.

- badan berdiri tegak,
- kepalkan kedua tangan dan simpan di pinggang,
- setelah terdengar aba-aba, tolakkan kaki hingga badan terangkat ke atas,
- ketika badan mulai terangkat putarlah badan ke kiri atau ke kanan,
- pendaratan bertumpu pada kedua kaki,
- lakukan dengan hati-hati.

Gambar 6.6 Melompat berputar
Sumber : Penerbit

2. Melompat Satu Kaki

Melompat dengan satu kaki hampir sama dengan lompat biasa. Bedanya kita hanya menggunakan satu kaki sebagai tumpuan. Cara melakukan gerakan ini adalah sebagai berikut:

- badan berdiri tegak, pandangan ke depan,
- rentangkan kedua tangan ke samping,
- tekuklah lutut kananmu,
- tolakkan kaki kiri hingga badan terangkat,
- ketika badan sudah mulai terangkat mulai putarkan ke kiri atau ke kanan badan,
- kembali ke sikap awal,
- ganti dengan menekuk kaki lainnya.

Gambar 6.7 Melompat satu kaki
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Gambarlah di tanah satu baris kotak sebanyak 15 kotak. Kemudian berilah tanda pada setiap kotak tersebut dengan tanda silang (X) dan tanda bulat (O) dengan diacak.

Aturan mainnya jika kamu menginjak kotak bertanda silang maka harus menginjakkan dengan berdiri hanya dengan satu kaki saja. Dan jika menginjak kotak tanda bulat maka kamu berhak menginjakkan dua kaki. Setelah sampai pada kotak ke 15 putar dan kembali melakukan gerakan sebelumnya. Lakukan dengan gerak cepat dengan meloncat dan jatuh tepat pada kotak bergambar. Jika posisi kakimu benar sesuai tanda maka kamu berhasil! Lakukan bergantian!

3. Gerak Menekuk Lutut

Selain berlari, gerakan yang paling sering dilakukan dalam berolahraga yaitu menekuk lutut.

Gerak dasar menekuk lutut dapat diawali dengan posisi :

a. badan berdiri tegak,
b. pandangan lurus ke depan,
c. salah satu kaki ditekuk. Arah menekuk bisa disesuaikan dengan kebutuhan gerakan seperti :
   - menekuk lutut ke belakang,
   - menekuk lutut ke depan,
   - menekuk lutut ke samping.

d. ganti dengan kaki yang lain.

Selain dalam posisi berdiri, menekuk juga bisa dilakukan ketika sikap duduk dan tidur telentang, tetapi arahnya terbatas.

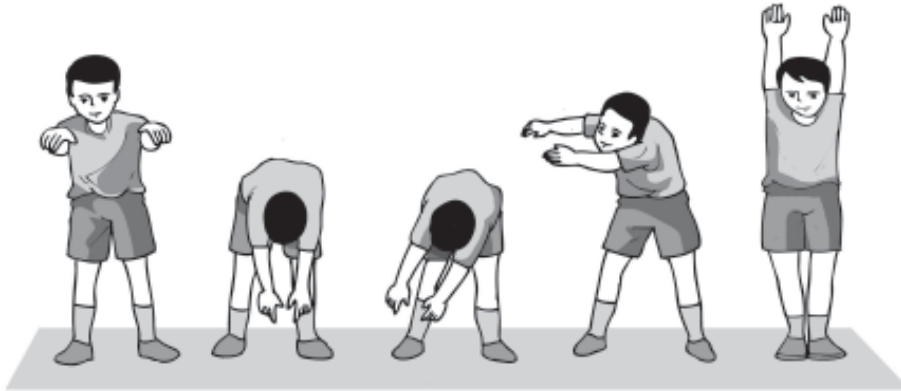
Gambar 6.8 Menekuk lutut
Sumber : Penerbit

4. Meliukkan Badan

Gerakan meliukkan badan perlu dilakukan setelah kita tidak bergerak dalam waktu yang lama, misalnya setelah tidur. Tujuan gerakan ini yaitu untuk melenturkan tubuh supaya otot tidak kaku. Oleh karena itu, disarankan setelah bangun tidur melakukan gerakan ini. Caranya adalah sebagai berikut.

a. Sikap awal badan berdiri tegak.
b. Rentangkan kedua tangan ke depan.
c. Mulailah memutarkan badan ke arah :
   - bawah (membungkukkan badan),
   - kiri bawah,
   - kanan bawah,
   - ke samping kiri dan kanan,

- ke atas (melentingkan badan),
- kanan atas,
- kiri atas.

d. Lakukan gerakan secara berulang.

Gambar 6.9 Meliukkan badan
Sumber : Penerbit

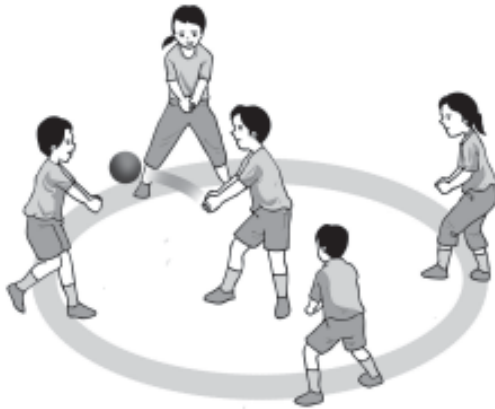
C. Bermain Bola

Banyak jenis permainan dan cabang olahraga yang menggunakan bola. Pada bab terdahulu kamu telah mempelajari permainan lempar tangkap bola, menendang, dan menahan bola dengan berbagai teknik. Pelajaran kali ini kita akan belajar permainan lainnya yaitu memvoli bola, memantulkan bola, dan menendang bola.

1. Memvoli Bola

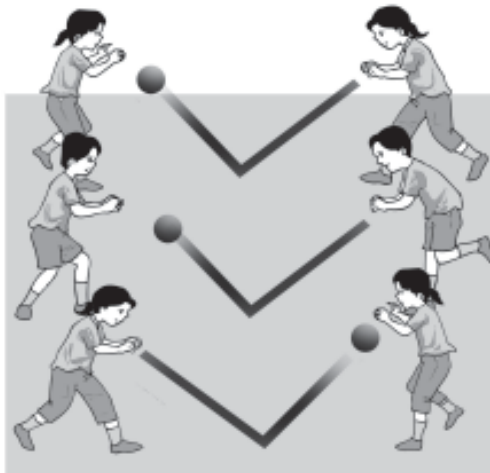
Pernahkah kamu melihat olahraga bola voli? Dalam olahraga bola voli ada gerakan memvoli bola. Teknik memvoli bola sangat penting karena merupakan dasar dari olahraga voli. Latihan memvoli bola seharusnya dilakukan berpasangan

dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Latihan yang dapat kamu lakukan sebagai berikut.

a. Buatlah kelompok yang teriri atas 5 anak.
b. Kemudian membentuk lingkaran dengan jarak yang tidak terlalu jauh.
c. Seorang anak berdiri di tengah lingkaran.
d. Tugasnya melambungkan bola ke arah temanmu.
e. Kepalkan tanganmu ke depan dan pukullah bola tersebut ke arah temanmu.
f. Tugasnya melambungkan bola ke arah temanmu.
g. Lakukan dengan berbagai arah bola jangan sampai bola terjatuh!

Gambar 6.10 Memvoli bola
Sumber : Penerbit

2. Memantulkan Bola

Gerakan dasar memantulkan bola merupakan gerakan dasar bola basket. Gerakan memantul-mantulkan bola sambil bergerak disebut *dribling*.
Pada pelajaran ini kita akan belajar memantulkan bola sambil berjalan. Langkah-langkahnya adalah:

- anak-anak membentuk 2 barisan dengan jarak tidak terlalu jauh dan berhadapan,
- barisan pertama setiap anak memegang bola,
- anak-anak memantulkan bola ke arah temannya.
- jika sudah lancar dapat dilakukan sambil bergerak

Gambar 6.11 Memantulkan bola
Sumber : Penerbit

3. Menendang dan Menahan Bola

Gambar 6.12 Menendang dan menahan bola
Sumber : Penerbit

Pada pelajaran sebelumnya kamu telah belajar teknik dasar menendang dan teknik menahan bola. Keterampilan menendang dan menahan bola sangat penting dalam permainan sepak bola agar dapat bermain sepak bola dengan baik.

Menendang bola dapat dilakukan dengan berbagai variasi misalnya menendang dengan kaki bagian luar atau kaki bagian dalam. Begitu juga dengan menahan bola, bisa dengan kaki bagian dalam, dengan paha atau dengan dada tergantung arah datangnya bola. Latihan menendang dan menahan bola dilakukan secara berpasangan dan kelompok.

Tugas Praktik

Peganglah sebuah bola sepak kemudian berdirilah kamu di depan dinding dengan jarak 5 m. Lemparlah bola tersebut ke dinding sehingga bola memantul ke arahmu. Kemudian bola pantulan itu kamu terima/tahan dengan berbagai teknik. Bisa dengan paha, dada atau dengan kaki. Lakukan berulang-ulang hingga kamu dapat melakukannya!

Rangkuman

1. Aktivitas permainan dapat dilakukan dengan berbagai cara, di antaranya:
   a. kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat;
   b. kombinasi gerak memutar badan, menekuk lutut, mengayun lengan dan meliukan badan;
   c. bermain dengan bola.
2. Melompat adalah suatu gerakan berpindahnya badan dengan menolakkan kaki ke lantai hingga badan naik terdorong ke depan.
3. Gerak dasar melompat dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu :
   a. melompat berputar;
   b. melompat satu kaki.
4. Gerak dasar menekuk lutut ketika berdiri dapat dilakukan ditekuk ke depan, ditekuk ke samping, ditekuk ke belakang.
5. Bermain dengan bola ada beberapa macam, di antaranya :
   a. memvoli bola;
   b. memantulkan bola;
   c. menendang dan menahan bola.

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Istilah dribling terdapat pada olahraga ....
   a. sepak bola
   b. bola basket
   c. bola voli
2. Gerak memantulkan bola dilakukan pada olahraga bola ....
   a. basket
   b. voli
   c. sepak bola
3. Menendang bola terdapat pada olahraga ....
   a. bola voli
   b. bola basket
   c. sepak bola
4. Bola yang yang digunakan dalam sepak bola adalah bola ....
   a. sepak
   b. tenis
   c. *shuttle cock* (kok)
5. Teknik melakukan passing bawah dengan posisi ....
   a. kedua telapak tangan saling berkaitan
   b. kedua telapak tangan berpisah
   c. dua-duanya benar
6. Jalan jinjit terdapat pada latihan ....
   a. gerak dasar lari
   b. gerak dasar lompat
   c. gerak dasar jalan
7. Melompat adalah gerakan mendorong tubuh dengan menolakkan ... ke tanah.
   a. kepala
   b. kaki
   c. tangan
8. Salah satu latihan gerak dasar jalan adalah ....
   a. jalan kaki menyilang
   b. melompat berputar
   c. lompat tali

9. Melompat satu kaki adalah salah satu latihan ....
   a. gerak dasar jalan
   b. gerak dasar melompat
   c. gerak dasar menekul

10. Salah satu latihan gerak dasar menekuk ....
   a. gerak angin
   b. memvoli bola
   c. bermain di taman harta karun

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Memvoli adalah gerak dasar permainan ....
2. Memantulkan bola adalah dasar gerakan bermain ….
3. Menolakkan kaki adalah gerakan dalam latihan ....
4. Melompat dengan satu kaki adalah untuk melatih kekuatan otot ....
5. Meliukkan badan berguna untuk ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan)

1. Coba praktikkan kombinasi gerakan memutar, menekuk lutut, mengayun dan meliukkan badan
2. Coba praktikkan latihan memvoli bola, menendang dan menahan bola, serta memantulkan bola.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyak melakukan gerakan)

Evaluasi Afektif

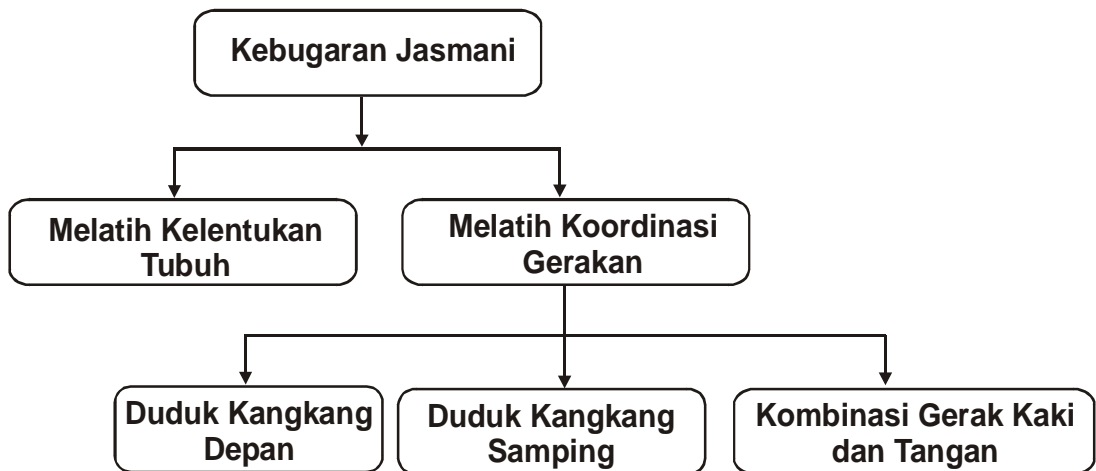
Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

7 Kebugaran Jasmani

Gambar 7.1 Gerakan kayang
Sumber : Penerbit

Tentu kamu menginginkan tubuhmu selalu sehat dan bugar. Untuk itu diperlukan beberapa latihan kebugaran secara rutin. Sebelum melakukan latihan yang lebih berat, perlu melakukan latihan pemanasan. Misalnya dengan gerakan peregangan atau kelentukan.

Peta Konsep

Kata kunci

Bugar

Jasmani

Duduk

Kelentukan

Kangkang

Motivasi Belajar

Untuk menunjang semua kegiatan sehari-hari, tentu kamu didukung dengan kondisi badan yang sehat dan bugar. Kalau badan kita tidak bugar aktivitas kita akan terganggu. Pada bab berikut kita akan melakukan latihan kelentukan. Latihan kelentukan sangat penting bagi tubuh karena menjadikan otot tubuh lentur dan tidak kaku. Setelah melakukan latihan kelentukan otot-otot menjadi kendor dan bebas bergerak sehingga tubuh menjadi lebih luwes untuk melakukan gerak apapun.

A. Melatih Kelentukan Tubuh

Pernahkah kamu merasa tubuh menjadi kaku ketika bangun pagi? Tubuh yang kaku biasanya kita rasakan setelah tubuh kita lama tidak bergerak atau tidak melakukan kegiatan contohnya setelah tidur. Dalam kondisi seperti itu akan sangat berbahaya apabila kita langsung melakukan gerakan-gerakan berat, karena dapat berakibat fatal, seperti cedera.

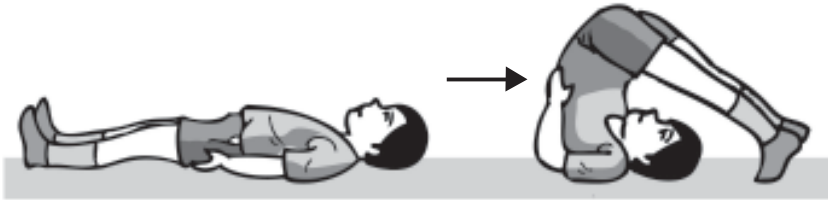
Oleh karena itu, sebelum melakukan gerakan harus melakukan peregangan otot-otot agar otot menjadi lentur dan bebas bergerak. Nah, pada kali ini kita akan mempelajari berbagai macam latihan tersebut.

Latihan I

Ikutilah cara-cara latihan kelentukan I di bawah ini!

Langkah-langkahnya, adalah:

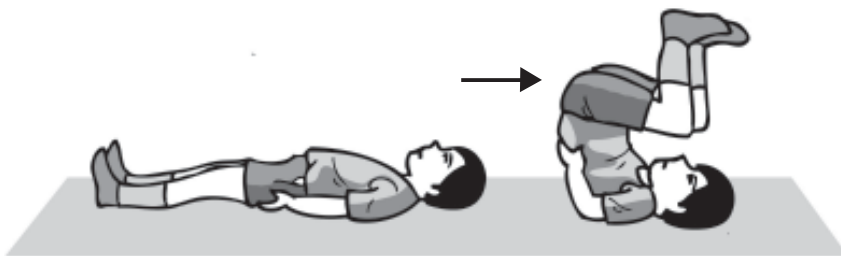
- lakukan latihan ini dalam posisi tidur telentang berbanding ;
- tangan dirapatkan di kedua sisi badan;
- angkatlah kedua kaki kalian sehingga ujung kaki berada di atas kepala;

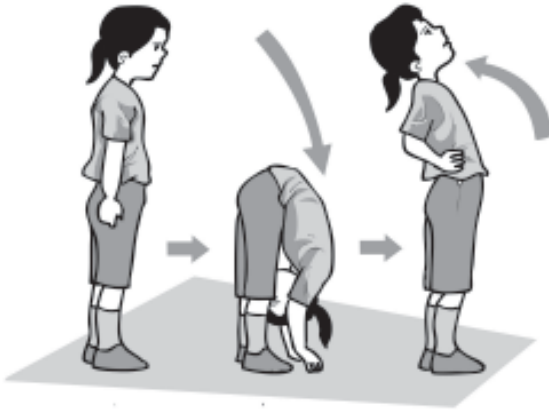
- kedua tangan ikut membantu mendorong pinggul;
- posisi tersebut pertahankan hingga 10 detik;
- kemudian, kembalilah ke sikap semula.

Gambar 7.2 Latihan kelentukan I
Sumber : Penerbit

Latihan II

Latihan II ini adalah lanjutan dari gerakan Latihan I. Ikutilah cara-cara latihan kelentukan II di bawah ini!

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi tidur telentang (berbaring);
- angkatlah kedua kaki perlahan-lahan;
- lalu, bengkokkan lutut sehingga kedua lutut bergerak di atas muka;
- posisi tersebut pertahankan hingga 10 detik;
- kemudian, kembalilah ke sikap semula.

Gambar 7.3 Latihan kelentukan II
Sumber : Penerbit

Latihan III

Gambar 7.4 Latihan kelentukan III
Sumber : Penerbit

Latihan ini merupakan kelentukan dengan sikap berdiri, membungkuk, dan melenting.

Langkah-langkahnya, adalah:

- posisi badan berdiri tegak kaki rapat;
- bungkukkan badan dengan kedua tangan menyentuh lantai;
- usahakan kepala menyentuh lutut;
- kemudian, lentingkan badan ke belakang.
- kedua tangan dipinggang, dagu diangkat, dan badan melenting ke belakang.

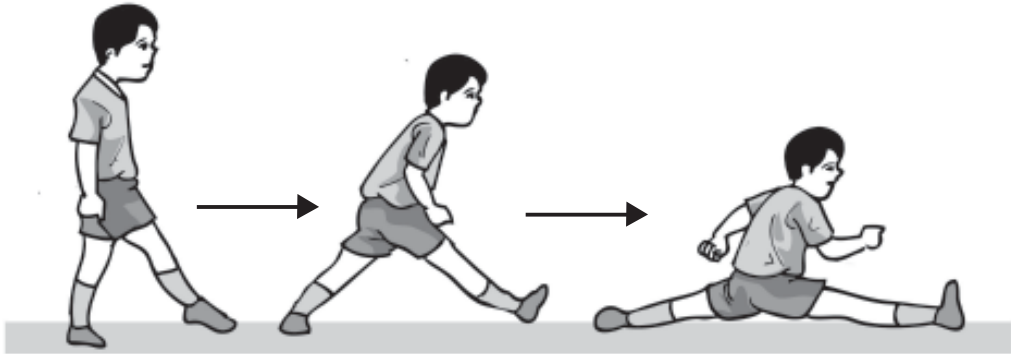
B. Melatih Koordinasi Gerakan

Koordinasi gerakan adalah gabungan berbagai gerakan sederhana untuk melenturkan otot-otot tubuh. Gerakan kelentukan sederhana telah kamu pelajari. Selanjutnya kita akan pelajari berbagai latihan koordinasi gerakan.

1. Duduk Kangkang ke Depan

Pada latihan ini kamu akan mempelajari cara duduk kangkang ke depan. Ayo, ikutilah cara-caranya, sebagai berikut:

- sikap badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;

- kaki kanan dilangkahkan ke depan;
- posisi kaki kiri tetap di belakang;
- turunkan badan perlahan-lahan sampai menempel pada lantai;
- tahanlah gerakan ini beberapa saat;
- lalu, kembalilah ke sikap semula.

Gambar 7.5 Duduk kangkang ke depan
Sumber : Penerbit

2. Duduk Kangkang ke Samping

Latihan ini secara teknik tidak jauh berbeda dengan duduk kangkang ke depan, hanya saja pada latihan ini penempatan kaki bukan ke belakang atau ke depan. Tetapi menempatkannya ke samping kiri dan kanan.

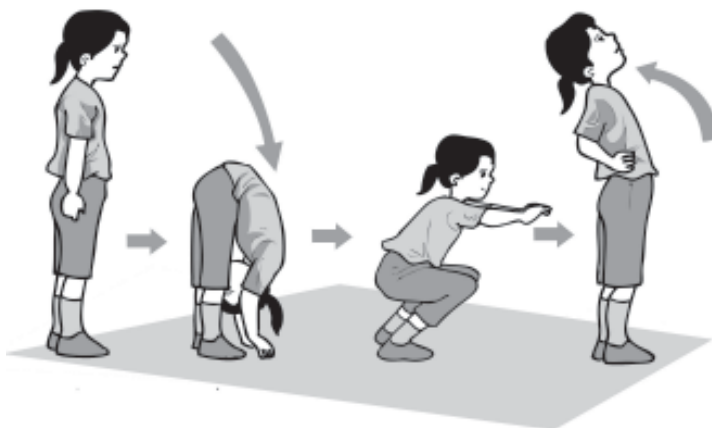
Ayo, ikuti cara-caranya, sebagai berikut.

- sikap badan berdiri tegak;
- kedua tangan di samping badan;
- bukalah kaki ke samping;
- turunkan badan perlahan-lahan sampai menempel pada lantai;
- tahanlah gerakan ini beberapa saat;
- kembalilah ke sikap semula.

Gambar 7.6 Duduk kangkang ke samping
Sumber : Penerbit

3. Latihan Kombinasi Gerak Kaki dan Tangan

Pada latihan kombinasi ini kamu akan melakukan kegiatan gerakan kaki dan tangan. Cara mengombinasikannya adalah sebagai berikut.

- berdiri tegak dan kedua kaki dirapatkan;
- kedua tangan di samping badan;
- badan dibungkukkan ke depan dan posisi kaki tetap lurus;
- kepala ditundukkan dan kedua telapak tangan menyentuh tanah;
- lalu, berjongkok, tumit diangkat dan kedua tangan diluruskan ke depan;
- kembalilah ke sikap semula/awal;
- selanjutnya, lentingkan badan ke belakang dan kepala tengadah ke atas. Lakukan latihan ini berkali-kali!

Gambar 7.7 Latihan gerakan kombinasi
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kamu dapat memahami latihan kombinasi gerakan kaki dan tangan, lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

Ambillah sebuah kursi dan letakkan di hadapanmu. Kemudian angkatlah kaki kanan di atas kursi dengan lurus. Kemudian rentangkan kedua tangan hingga menyentuh ujung kaki. Tahan hingga 10 detik. Kemudian ganti dengan kaki kiri dan lakukan gerakan sesuai dengan gerakan sebelumnya!

Rangkuman

1. Kebugaran jasmani sangat penting karena kalau tubuh tidak bugar maka segala aktivitas akan terganggu dan tubuh akan mudah terserang penyakit.
2. Latihan kebugaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai cara, yakni:
   a. latihan kelenturan;
   b. latihan kelenturan gerak;
   c. latihan kombinasi gerak kaki dan tangan.
3. Latihan kelenturan dapat dilakukan secara bertahap.
4. Latihan kelenturan penting bagi tubuh.
5. Dengan latihan kelenturan menjadikan otot-otot tubuh lentur dan tidak kaku.

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Duduk kangkang adalah salah satu contoh latihan ....
   a. kelentukan
   b. kekuatan
   c. kecepatan
2. Latihan kelentukan bertujuan untuk ....
   a. kekuatan kaki
   b. otot tubuh menjadi lentur dan tidak kaku
   c. kekuatan leher
3. Pada saat latihan duduk kangkang ke depan, pandangan kita ....
   a. menengadah ke atas
   b. menunduk
   c. lurus ke depan
4. Pada saat latihan duduk kangkang ke samping, kedua tangan kita ....
   a. diangkat ke atas
   b. berada di samping
   c. berada di belakang
5. Pada latihan jalan kayang, tangan dan kaki mulai dilangkahkan ....
   a. sejak awal
   b. setelah kaki dan tubuh ditolakkan hingga seimbang
   c. sejak posisi tidur
6. Cara latihan kebugaran ada ....
   a. 1
   b. 2
   c. 3
7. Latihan kelenturan yang telah kamu pelajari ada ... macam.
   a. 2
   b. 3
   c. 4
8. Jalan kayang adalah salah satu latihan ....
   a. koordinasi gerak
   b. latihan kekuatan
   c. senam

9. Perbedaan duduk kayang samping dengan duduk kayang depan adalah ....
   a. posisi akhir kaki
   b. posisi akhir kepala
   c. posisi akhir badan

10. Posisi jalan yang dilakukan seperti kepiting disebut ....
   a. jalan kaki
   b. jalan kayang
   c. jalan-jalan

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Latihan kelentukan berguna untuk ….
2. Latihan kelentukan dapat dilakukan dengan … cara.
3. Latihan koordinasi gerak dapat dilakukan dengan … cara.
4. Jalan kayang adalah salah satu latihan….
5. Contoh gerak latihan kelenturan adalah ….

Evaluasi Psikomotor

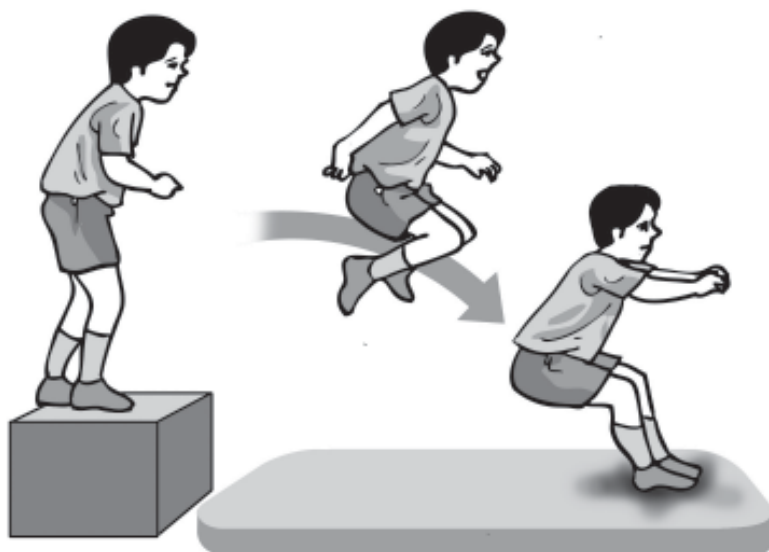
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap. Cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Praktikkan gerakan kelentukan tubuh latihan I, II, dan III!
2. Praktikkan gerakan duduk kangkang ke depan!
3. Praktikkan gerakan duduk kangkang ke samping!
4. Praktikkan gerakan kombinasi!

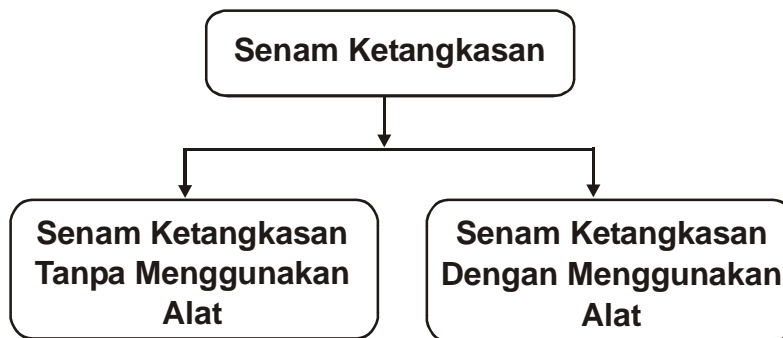
Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan dengan benar dan persentase (banyaknya melakukan gerak)

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek sikap atau afektif dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Senam Ketangkasan

Gambar 8.1 Latihan meloncat
Sumber : Penerbit

Dapatkah kamu melakukan gerak meloncat dan melompat? Gerakan tersebut merupakan gerak dasar senam ketangkasan. Senam ketangkasan membuat tubuh kita sehat. Senam ketangkasan dapat menguatkan otot-otot tubuh. Senam ketangkasan ada yang menggunakan alat dan ada yang tidak menggunakan alat. Ayo, berlatih senam ketangkasan agar tubuhmu sehat dan kuat.

Peta Konsep

Kata kunci

Alat

Ketangkasan

Matras

Pagi

Rotan

Tali

Motivasi Belajar

Masih ingatkah kamu gerakan meloncat yang telah kamu pelajari pada bab sebelumnya? Gerakan meloncat adalah salah satu gerak senam ketangkasan. Pada pelajaran berikut akan kamu pelajari rangkaian senam ketangkasan yang berguna untuk tubuh. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan menggunakan alat dan tanpa alat.

Ayo mempraktikkan senam ketangkasan dengan menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat.

A. Senam Ketangkasan Tanpa Alat

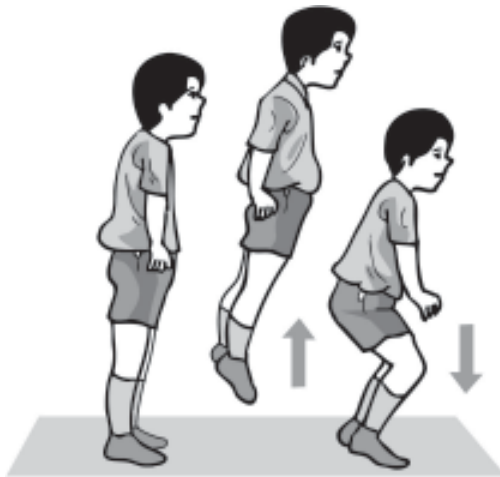
Pernahkah kamu mencoba memetik buah mangga yang ada tepat di atas kepalamu, tetapi tidak dapat dijangkau dengan tangan? Wah, bagaimana ya caranya agar tanganmu dapat menggapai buah mangga itu? Kamu pasti akan melompat-lompat berusaha meraihnya.

Tahukah kamu bahwa melompat termasuk gerak senam ketangkasan? Ayo kita mempraktikkan gerak senam ketangkasan yang lain.

1. Melompat-lompat di Tempat

Pada gerakan melompat-lompat di tempat, diawali dengan posisi badan berdiri tegak dan kedua kaki agak dibuka. Kedua tangan ditekuk di samping badan, tangan mengepal, kepala tegak, dan pandangan lurus ke depan.

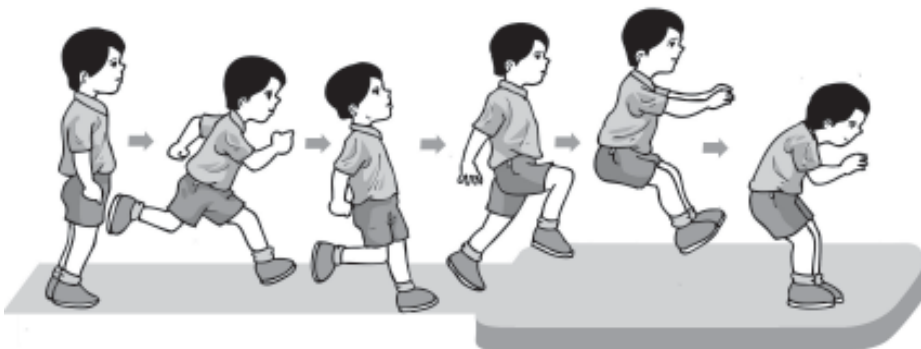
Agar kalian mudah melakukannya, ikuti gerakan-gerakan berikut ini!

- sikap badan berdiri tegak;
- lalu melompat-lompat di tempat;
- kedua kaki melompat bersama-sama dengan pandangan lurus ke depan;
- ketika mendarat di tanah, kakinya mengeper;
- lakukan gerakan dalam 2 x 4 hitungan.

Gambar 8.2 Latihan melompat-lompat di tempat
Sumber : Penerbit

2. Berlari Kemudian Melompat

Gerakan berikut ini adalah perpanduan antara gerakan berlari dan melompat. Dimulai dengan berlari kemudian melakukan lompatan.

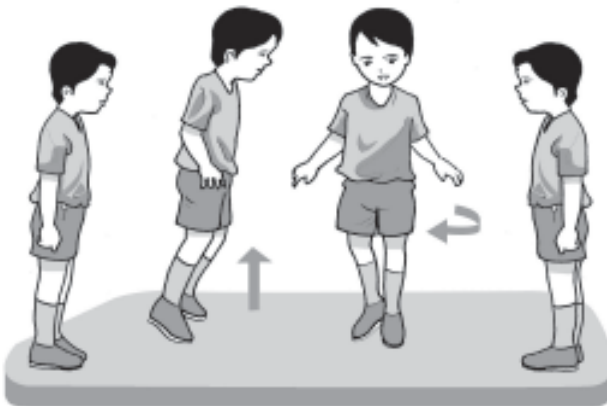
Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut:

- badan berdiri tegak sambil bersiap untuk berlari;
- larilah ke depan beberapa langkah dan melompat;
- kedua tangan ditekuk ke depan ketika melompat;
- ketika mendarat, gunakan kedua kaki sebagai tumpuan.

Gambar 8.3 Berlari kemudian melompat
Sumber : Penerbit

3. Gerakan Berputar di Udara

Pada gerakan berputar di udara yang paling penting diperhatikan, adalah sikap badan ketika sedang melompat dan ketika melakukan pendaratan. Pada gerakan ini terdapat gerakan mengubah posisi badan pada saat melompat (berputar).

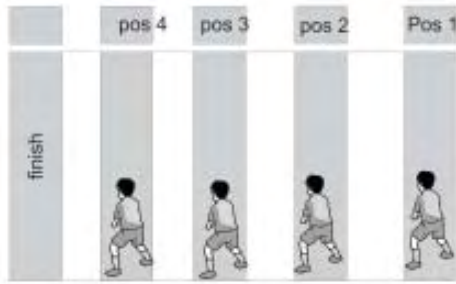
Adapun langkah-langkah gerakannya adalah sebagai berikut:

- berdiri dengan kedua ujung kaki;
- meloncat-loncat di tempat tiga kali;
- pada loncatan ketiga, loncatlah setinggi-tingginya;
- putarkan badan ke arah sebaliknya;
- ulangi latihan ini dan berputar lagi menghadap ke arah semula.

Gambar 8.4 Berputar di udara
Sumber : Penerbit

Permainan Berantai

Lakukan permainan berantai beregu tanpa alat. Siswa dibagi ke dalam beberapa regu. Satu regu terdiri atas 4 siswa. Masing-masing regu menempatkan pemainnya di garis star, pos 1, pos 2, pos 3 dan finish.

Jarak antara garis star ke pos 1, pos 2, pos 3, dan finish antara 1 atau 2 meter sesuaikan dengan besar atau kecilnya lapangan.

1. Pemain ke-1 yang berada di garis start melakukan lompatan di tempat sebanyak 5 kali, kemudian lari menuju pos 1 dilanjutkan oleh pemain ke-2.

Gambar 8.5 Permainan berantai
Sumber : Penerbit

2. Pemain ke-2 yang berada di garis pos 1 siap-siap untuk melakukan lompatan menuju ke pos 2 dilanjutkan oleh pemain ke-3
3. Pemain ke-3 yang berada di garis pos 2, siap-siap melakukan putaran badan di udara 1 kemudian lari menuju pos 3 dilanjutkan oleh pemain ke-4
4. pemain ke-4 yang berada di garis pos 3, siap-siap melakukan lompatan di tempat 5 kali kemudian lari kemudian lari ke garis finish.

Regu yang dinyatakan menang adalah pemain ke-4 yang sampai garis finish lebih awal.

B. Senam Ketangkasan dengan Menggunakan Alat

Senam ketangkasan dengan menggunakan alat merupakan latihan lanjutan dari senam ketangkasan sebelumnya. Adapun perbedaannya adalah diperlukan beberapa alat senam sederhana agar membuat latihan menjadi lebih menyenangkan.

Latihan senam ketangkasan menggunakan alat ada beberapa macam. Ayo ikutilah satu per satu dari jenis senam ketangkasan dengan menggunakan alat berikut ini.

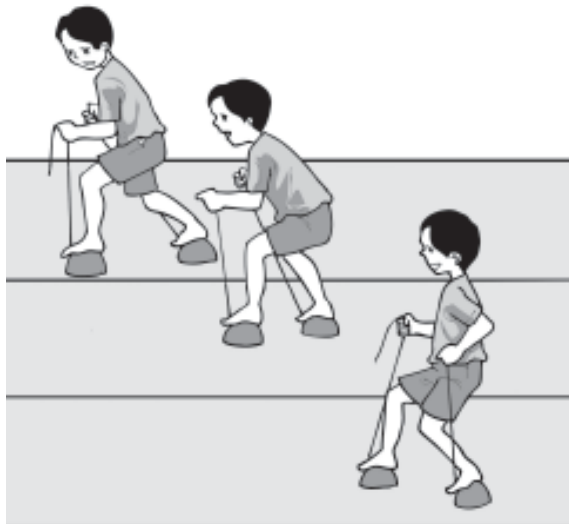
1. Berjalan dengan Tempurung Kelapa yang Diberi Tali

Latihan senam berikut ini adalah melakukan latihan berjalan dengan menggunakan tempurung kelapa yang diberi tali. Oleh sebab itu, sebelum melakukan latihan persiapkanlah tempurung-tempurung kelapa yang ditengahnya sudah dilubangi untuk dimasukkan/diikatkan tali.

Cara melakukan latihan ini adalah:

- peganglah dua ujung tali masing-masing tangan kanan dan kiri;
- jepit tali pada tempurung kelapa tadi dengan menggunakan jari jempol kaki;
- langkahkan kaki satu persatu dengan menginjak tempurung kelapa tersebut;
- mula-mula melangkah perlahan-lahan, kemudian lebih cepat lagi;
- lakukan latihan ini dalam bentuk perlombaan dengan teman-teman.
- ketika melakukan perlombaan kalian harus hati-hati agar tidak terjadi cedera.
- kalian juga harus melakukannya dengan sportif.

***Gambar 8.6** Berjalan menggunakan tempurung kelapa*

Sumber : Penerbit

***Gambar 8.7** Lomba berjalan dengan menggunakan tempurung*

Sumber : Penerbit

2. Meloncat dan Melompat Tali

Pada gerakan ini kamu akan melakukan loncatan dan lompatan melewati tali. Latihan ini bisa kamu lakukan secara perorangan maupun berpasangan. Untuk melakukan latihan meloncat dan melompat tali, baik perorangan maupun berpasangan, ikutilah langkah-langkahnya berikut ini, yakni:

a. Meloncat dan melompat tali perorangan

Gambar 8.6 Meloncat dan melompat tali perorangan
Sumber : Penerbit

Langkah-langkahnya, adalah:

- putarlah tali dari belakang ke atas, depan, ke bawah, ke belakang dan seterusnya;
- meloncatlah ketika tali hendak menyentuh kaki;
- lakukan sampai kamu dapat melakukannya dengan benar;
- cobalah tali diputar ke arah belakang atau sebaliknya.

b. Meloncat dan melompat tali beregu

Langkah-langkahnya, adalah:

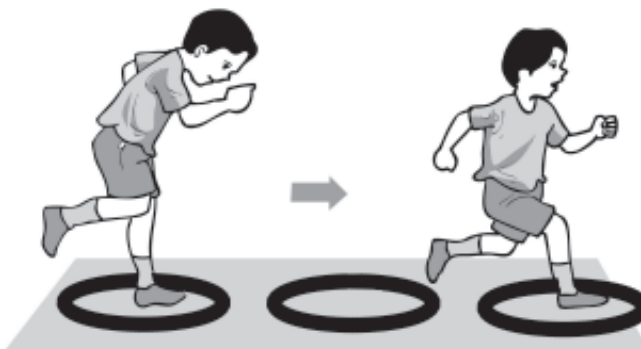
- dua orang teman memegang ujung tali, teman yang lain berbaris di samping;
- kemudian, tali diputar pelan-pelan;
- satu per satu mencoba masuk ke dalam putaran tali;
- cobalah dengan dua atau tiga teman melompat bersama-sama.

Gambar 8.7 Meloncat dan melompat tali beregu
Sumber : Penerbit

3. Melompat-lompat Melewati Simpai (Gelang Rotan) atau Ban Sepeda Bekas

Sebelum melakukan latihan ini, kamu harus mempersiapkan beberapa gelang dari rotan yang agak besar. Kamu dapat juga menggunakan ban bekas.

Adapun cara melakukannya, adalah sebagai berikut.

- susunlah gelang rotan atau ban berjajar ke depan;
- satu per satu dari kalian melompat-lompat melewati rintangan gelang atau rotan atau ban;
- lompatan menggunakan salah satu kaki;
- lima buah gelang dilewati dengan kaki kanan;
- lalu, lima buah gelang berikutnya dilewati dengan kaki kiri;
- demikian seterusnya secara bergantian sampai semua ban atau gelang dilewati.

Gambar 8.8 Melompat melewati ban
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Setelah kamu mempelajari berbagai gerakan senam ketangkasan, cobalah lakukan macam-macam permainan berikut ini:

- lakukan latihan berjalan dengan menggunakan tempurung kelapa yang diberi tali;
- lakukan latihan meloncat dan melompat melewati tali;
- lakukan latihan melompat-lompat melewati gelang yang sudah disiapkan.

Rangkuman

1. Senam ketangkasan adalah gerakan-gerakan untuk menjaga kebugaran tubuh supaya lebih cekatan.
2. Senam ketangkasan ada yang menggunakan bantuan alat seperti tali atau peti loncat. Ada juga yang tidak perlu menggunakan bantuan alat.
3. Senam ketangkasan tanpa menggunakan alat, contohnya:
   a. melompat-lompat di tempat;
   b. berlari kemudian melompat;
   c. gerakan berputar di udara.
4. Senam ketangkasan dengan menggunakan alat, contohnya:
   a. meloncat dan melompat tali;
   b. melompat-lompat gelang;
   c. berjalan dengan tempurung kelapa yang diberi tali.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Latihan senam ketangkasan tanpa alat adalah ....
   a. melompat-lompat di tempat
   b. melompat melewati gelang/ ban
   c. meloncat dan melewati tali
2. Berlari kemudian melompat adalah salah satu contoh gerakan ....
   a. senam ketangkasan dengan menggunakan alat
   b. senam ketangkasan tanpa menggunakan alat
   c. senam kesegaran jasmani
3. Pada gerakan berputar di udara, gerak badan pada saat melompat adalah ....
   a. diputar menghadap ke arah sebaliknya
   b. meloncat setinggi-tingginya
   c. berguling ke depan
4. Alat yang dapat digunakan dalam latihan senam ketangkasan adalah ....
   a. matras
   b. kursi roda
   c. tempurung kelapa
5. Bisakah senam ketangkasan dilakukan sendiri?
   a. tidak
   b. bisa
   c. tidak ada yang benar
6. Pada latihan melompat tali, sebelum melompat maka talinya harus ....
   a. direntangkan
   b. diputar
   c. diikatkan
7. Sebelum tali menyentuh tanah maka secepatnya kamu harus ....
   a. berdiri tegak
   b. berlari
   c. meloncat
8. Latihan gerakan berputar di udara akan mendarat dengan ....
   a. kaki kanan
   b. kaki kiri
   c. kedua kaki

9. Pada latihan lompat melewati gelang maka melompatnya menggunakan ....
   a. kedua kaki
   b. kaki kanan saja
   c. kaki kanan dan kiri secara bergantian

10. Pada latihan lompat tali berpasangan, kedua ujung talinya harus ....
   a. dipegang oleh dua orang dan diputar
   b. diikatkan dan dilompati
   c. diputar secepat-cepatnya

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Senam ketangkasan dibagi menjadi ... bagian
2. Senam sebaiknya dilakukan pada waktu ....
3. Melompat tali termasuk senam ketangkasan ....
4. Alat/benda yang biasa dipakai pada senam ketangkasan adalah ....
5. Contoh senam ketangkasan tanpa alat yaitu ....

Evaluasi Psikomotor

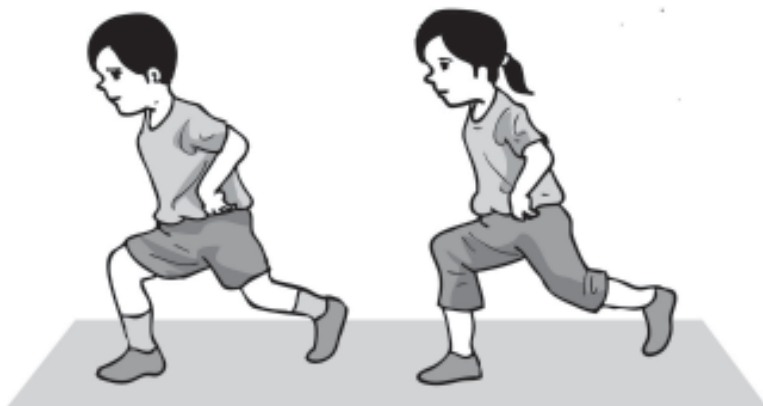
Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitua penilaian teradap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut, (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan salah satu contoh gerakan senam ketangkasan tanpa alat.
2. Coba praktikkan salah satu contoh gerakan senam ketangkasan menggunakan alat.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan,dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

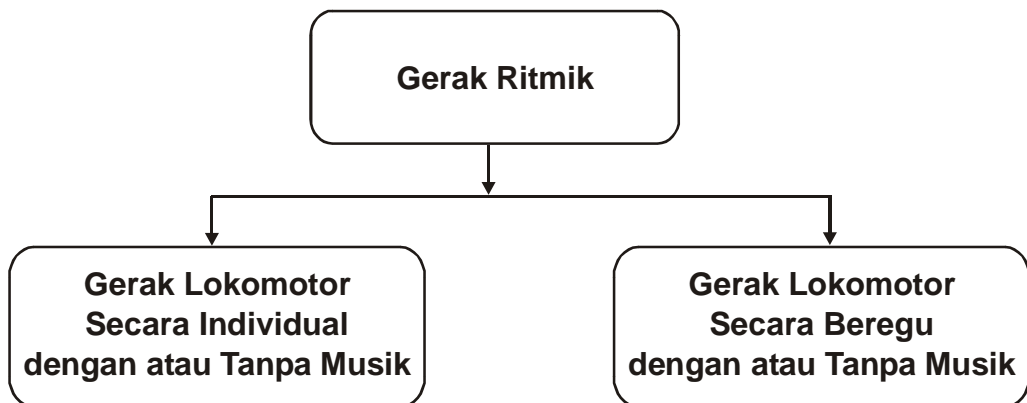
Evaluasi Afektif

Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, mematuhi aturan yang berlaku.

Gerak Ritmik

Gambar 9.1 Gerak ritmik
Sumber : Penerbit

Apakah kamu suka mendengarkan musik? Ketika mendengarkan musik seringkali badan kita bergerak mengikuti iramanya. Gerak yang kita lakukan mengikuti irama disebut gerak ritmik. Gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian gerak. Pernahkah kamu melakukan gerak ritmik? Ayo kita belajar tentang gerak ritmik.

Peta Konsep

Gerak Ritmik
Gerak Lokomotor Secara Individual dengan atau Tanpa Musik
Gerak Lokomotor Secara Beregu dengan atau Tanpa Musik

Kata kunci
Ritmik
Langkah
Tunggal
Ganda
Gerak

Motivasi Belajar

Pada bab ini merupakan materi lanjutan tentang gerak ritmik. Gerak ritmik adalah perpaduan atau kombinasi antara gerak kaki, tangan, dan kepala diiringi alunan musik atau hitungan.

Pada gerak ritmik lanjutan ini yang akan kita pelajari adalah kombinasi pola gerak lokomotor secara individu dan beregu.

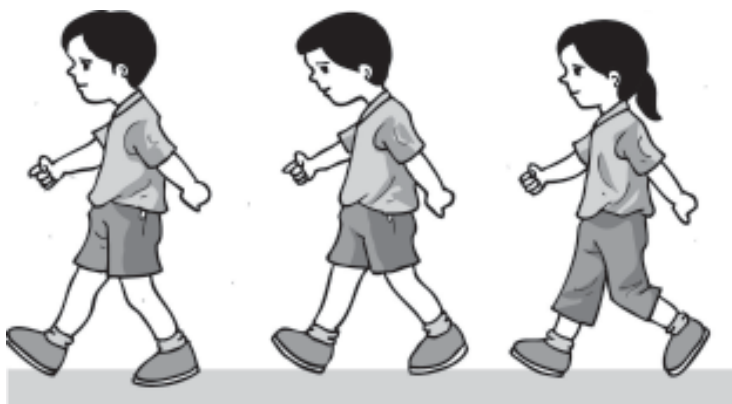
A. Gerakan Ritmik Tunggal

Pada pelajaran sebelumnya tentunya kamu telah mengenal dasar-dasar gerak ritmik, serta manfaat dan tujuan gerak ritmik tersebut. Pada pelajaran kali ini akan lebih jauh lagi membahas gerak ritmik serta berbagai latihan-latihan di dalamnya.

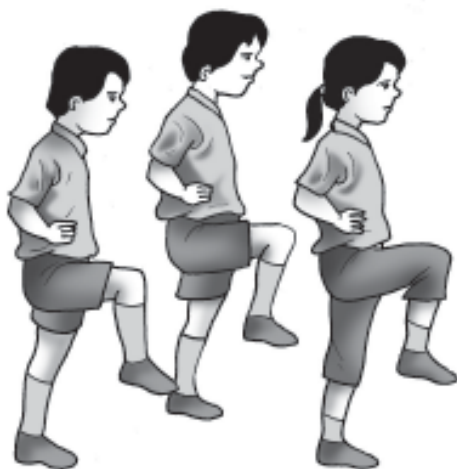
Gerak ritmik ini dilakukan seorang diri dengan menggunakan musik pengiring ataupun tanpa musik.

1. Gerak Jalan ke Depan dengan Irama

Lakukanlah gerak berjalan dengan irama. Perhatikan ketentuan berikut:

- hitungan 1 jatuh pada langkah kaki kiri;
- hitungan 2 jatuh pada hitungan kaki kanan;
- lakukan gerakan jalan ini dengan menempuh jarak sekitar 15-20 m;
- lakukan langkah secara teratur dengan hitungan satu dua.

Gambar 9.2 Gerak jalan ke depan dengan irama
Sumber : Penerbit

2. Lari di Tempat Mengangkat Lutut

Pada gerakan ini gerakan yang dilakukan ditekankan pada gerak langkah dan ayunan kaki. Lakukan gerak ini dengan mengikuti petunjuk berikut.

Gambar 9.3 Lari di tempat mengangkat lutut
Sumber : Penerbit

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- tangan dikepalkan di samping pinggang;
- hitungan ke satu mengangkat kaki kiri, dan hitungan kedua mengangkat kaki kanan;
- kaki yang diangkat lututnya harus datar/sejajar dengan pinggang;
- lakukan bergantian.

B. Gerakan Ritmik Ganda

Pada gerakan ritmik ganda tidak banyak perubahan variasi gerakan langkah. Hanya saja langkah-langkah yang dilakukan secara beregu. Tujuan dari gerakan ini adalah untuk melatih keserasian gerak dan kekompakan regu. Untuk latihan ini dapat dilakukan dengan musik pengiring atau tanpa musik pengiring. Tetapi akan lebih menyenangkan bila dilakukan dengan diiringi musik.

Untuk latihan ini ada beberapa gerakan yang dapat kita lakukan, yaitu sebagai berikut.

1. Gerak *Loopas*

Loopas adalah gerak langkah seperti biasa namun dilakukan secara tertib dan beraturan. Untuk melakukan latihan ini, ikuti langkah-langkahnya sebagai berikut:

a. Sikap Persiapan

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua kaki lurus dan dirapatkan.

Gambar 9.4 Gerak loopas
Sumber : Penerbit

b. Gerakannya

Hitungan kesatu

- langkahkan kaki kiri ke depan;
- tunjukkan tumit di depan telapak kaki kanan.

Hitungan kedua

- ganti langkah kaki;
- ketika melakukan langkah, lutut harus mengeper kemudian tumit dijatuhkan;

- seluruh tubuh harus dalam keadaan rileks tidak boleh kaku dalam sikap yang wajar.

2. Gerak Bijtrakpass

Pernah mendengarkah istilah ini sebelumnya? *Bijtrakpass* adalah salah satu gerakan langkah dengan jarak langkah yang rapat.

Untuk melakukan gerakan ini lakukan latihan berikut!

a. Sikap Persiapan

Langkah-langkahnya, adalah:

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- lengan di samping badan;
- berjalanlah dengan melangkahkan kaki kanan terlebih dahulu.

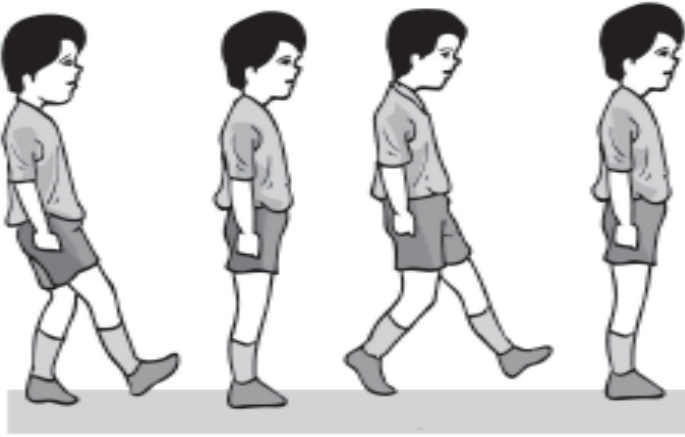
b. Gerakannya

Hitungan kesatu $\frac{2}{4}$

- langkahkan kaki kiri selangkah ke depan.

Hitungan kedua

Langkah-langkahnya, adalah:

- langkahkan kaki kanan selangkah dan letakkan telapak kaki kanan sejajar dengan telapak kaki kiri.
- selanjutnya, kaki kanan melangkah;
- kaki rapat mengeper;
- irama latihan menggunakan , $\frac{3}{4}$, dan $\frac{4}{4}$ ketukan.

Gambar 9.5 Bijtrakpass
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kamu dapat memahami dan menguasai gerakan berirama maka lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

1. Buatlah regu dengan jumlah peserta sebanyak 3 orang.
2. Lakukanlah kedua gerakan di atas secara bersama-sama.
3. Serasikan semua gerakan dengan temanmu.
4. Sebelum melakukan gerakan tersebut berilah aba-aba.
5. Apabila ada regu yang tidak kompak maka harus mengulanginya.

Rangkuman

1. Gerak ritmik bertujuan untuk melatih keserasian gerak.
2. Gerak ritmik dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu:
   a. gerak ritmik tunggal,
   b. gerak ritmik ganda.
3. Gerakan ritmik tunggal bisa dilakukan dengan melakukan latihan, yakni:
   a. gerak jalan ke depan dengan irama,
   b. lari di tempat mengangkat lutut.
4. Gerakan ritmik ganda dapat dilakukan dengan cara latihan Loopas dan Bijtrakpass.
5. Gerak ritmik termasuk senam irama.
6. Gerak ritmik dapat dilakukan secara beregu atau kelompok.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Yang disebut gerak ritmik adalah ....
   a. gerakan serasi dan seirama
   b. gerakan melompat-lompat
   c. gerakan loncat

2. Gerakan ritmik berirama dapat dilakukan dengan cara individu dan ....
   a. beregu
   b. perorangan
   c. a dan b benar

3. Tujuan gerak ritmik adalah melatih ....
   a. kelincahan dan kecepatan
   b. kecepatan gerakan
   c. keserasian bergerak
4. Untuk mengiringi gerak ritmik sebaiknya menggunakan ....
   a. musik/lagu
   b. puisi
   c. siulan
5. Hitungan bisa dipakai dalam latihan ....
   a. gerak ritmik
   b. gerak duduk
   c. gerak sikap
6. Gerakan mensejajarkan lutut terdapat pada ....
   a. lari di tempat mengangkat lutut
   b. gerakan lompat
   c. gerakan meloncat
7. Loopass adalah istilah pada ....
   a. gerak langkah ritmik
   b. gerakan duduk
   c. sikap berdiri
8. Melangkah dengan jarak yang rapat disebut ....
   a. loopass
   b. bijtrakpass
   c. passing
9. Gerak langkah maju ke depan adalah latihan pada ....
   a. gerak ritmik tunggal
   b. gerak ritmik berganda
   c. renang
10. Lagu tepat untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
    a. riang gembira
    b. sedih
    c. sendu

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Gerak ritmik termasuk gerakan ....
2. Gerak ritmik dapat dilakukan sendiri dan ....
3. Gerak ritmik adalah gerak ....
4. Sebutkan ada berapa cara latihan gerak langkah ganda, yakni ....
5. Ada beberapa cara latihan gerak langkah tunggal, yakni ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dan gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan ritmik tunggal.
2. Coba praktikkan gerakan ritmik ganda.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan)

Evaluasi Afektif

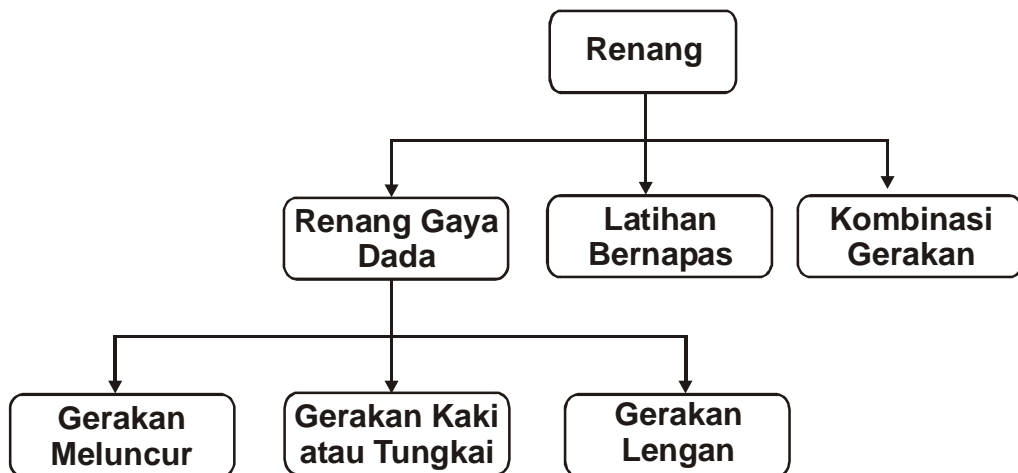
Penilaian sikap (afektif) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab

10 Renang

Gambar 10.1 Renang
Sumber : Penerbit

Apakah kamu senang bermain di air? Tahukah kamu bahwa ada olahraga yang dilakukan di air? Renang adalah olahraga yang dilakukan di air. Renang adalah olahraga yang menyenangkan dan menyehatkan. Ketika belajar berenang kalian harus berhati-hati dan mengikuti petunjuk guru. Ada beberapa gerak dasar renang. Tahukah kamu bagaimana cara melakukan gerak dasar renang? Bagaimanakah gerakan renang? Untuk mengetahuinya pelajari materi berikut dengan saksama.

Peta Konsep

Kata kunci

Air

Renang

Gaya

Bernapas

Pelampung

Motivasi Belajar

Kegiatan olahraga ada yang dilakukan di darat, di air, dan udara. Tentunya kamu sudah banyak mengetahui dan juga mempelajari olahraga yang dilakukan di daratan atau lapangan. Ayo sebutkan olahraga apa saja yang dilakukan di darat atau di lapangan?

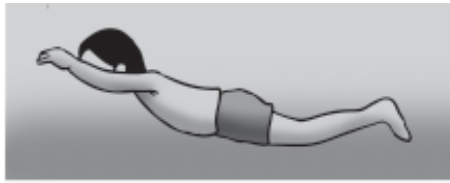
Dalam pelajaran kali ini kita akan mempelajari olahraga yang dilakukan di air. Di antara olahraga yang dilakukan di air yang paling kita kenal, adalah renang.

Adakah di antara kamu yang suka berenang? Tentunya kamu menyukai olahraga renang dan mempelajari macam-macam gaya yang ada pada olahraga renang berikut ini!

A. Renang Gaya Dada

Di dalam renang terdapat berbagai gaya gerakan yang dapat dilakukan di antaranya adalah gaya dada. Istilah lain untuk renang gaya dada adalah gaya katak. Gaya dada disebut juga ”School” yaitu gaya yang paling efektif untuk menempuh jarak yang relatif jauh.

Gaya dada merupakan gaya renang yang paling tua di antara gaya renang lainnya. Renang gaya dada pertama kali diperkenalkan pada tahun 1875 oleh **Kapten Webb** saat menyeberangi Selat Inggris.

Sebelum melakukan renang ada gerakan yang harus dipelajari, yaitu meluncur. Meluncur merupakan gerak dasar dari renang.

Gambar 10.2 Renang gaya dada
Sumber : Penerbit

1. Gerakan Meluncur

Gerakan meluncur adalah gerakan awal dalam olahraga berenang. Ayo ikuti dan pelajarilah teknik meluncur di bawah ini!

a. Persiapan Awal

Langkah-langkahnya, adalah:

- sikap awal berdiri di kolam yang dangkal;
- berdiri membelakangi dinding kolam;
- tekuk salah satu lutut dan tempelkan telapak kaki pada dinding kolam;
- luruskan kedua tangan ke depan.

Gambar 10.3 Persiapan meluncur
Sumber : Penerbit

b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah:

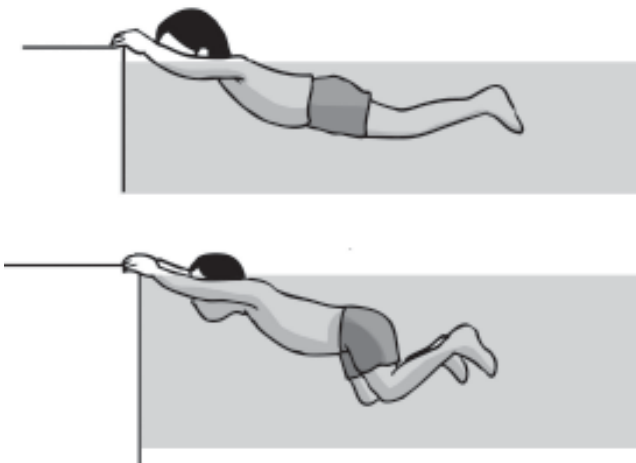
- bungkukkan badan ke depan sampai telinga rapat dengan tangan;
- tolakkan atau dorong kaki ke belakang/dinding hingga badan terdorong ke depan;
- kedua kaki, tangan, dan badan lurus.

2. Menggerakkan Kaki atau Tungkai

Setelah meluncur, mulailah belajar gerakan anggota badan yang membantu pergerakan dalam air. Salah satunya adalah gerakan kaki atau tungkai. Latihan-latihannya dapat kamu lakukan sebagai berikut.

a. Persiapan awal

Langkah-langkahnya, adalah:

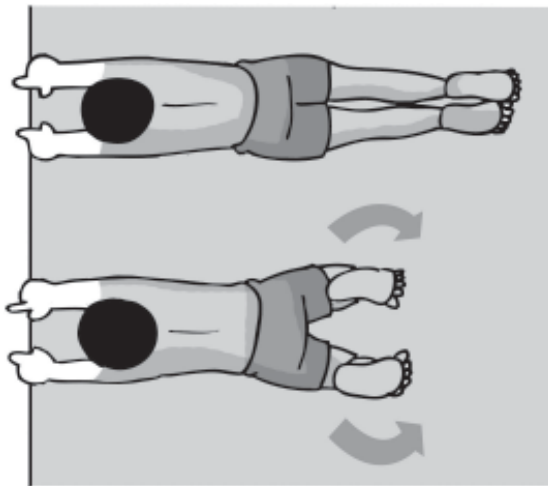
- masuklah ke dalam kolam dengan posisi badan menghadap dinding kolam;
- kedua tangan memegang pada tepi dinding kolam;
- lepaskan kedua kaki agar badan mengambang dan tarik tumit ke arah pantat;
- jari-jari kaki menghadap keluar dan doronglah ke belakang;
- lakukan gerakan ini berulang-ulang.

Gambar 10.4 Melatih gerakan kaki atau tungkai
Sumber : Penerbit

b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah

Hitungan 1 : melipat kedua tungkai sampai menempel paha bagian belakang telapak kaki datar.

Hitungan 2 : membuka telapak kaki ke arah luar dilanjutkan membuka tungkai bawah.

Hitungan 3 : membuka tungkai atas (paha) beserta tungkai bawah dan telapak kaki, lalu dorong kaki ke belakang sambil meluruskan tungkai kembali sampai rapat.

Gambar 10.5 Gerakan kaki atau tungkai
Sumber : www.bnn.go.id

3. Gerakan Lengan

Salah satu gerakan lainnya yang harus dipelajari, adalah gerakan lengan. Latihan gerakan lengan sangat penting karena akan memengaruhi kecepatan renang dalam air. Fungsi gerakan tangan dalam renang sama dengan fungsi baling-baling pada kapal air, yaitu untuk mendorong badan agar terdorong maju ke depan.

Gerakan yang dapat dilakukan adalah sebagai berikut.

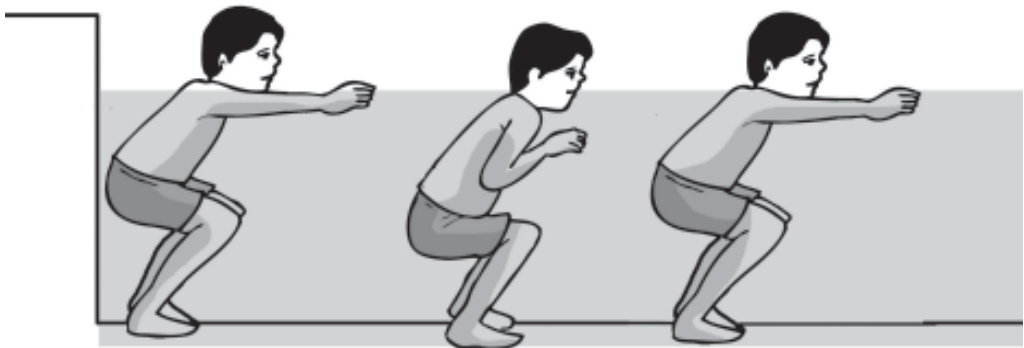
a. Persiapan awal

Langkah-langkahnya, adalah:

- berdiri di kolam yang dangkal setinggi pinggang;
- bungkukkan badan menyentuh air luruskan kedua tangan ke depan;
- rapatkan jari-jari tangan.

b. Gerakan

Langkah-langkahnya, adalah:

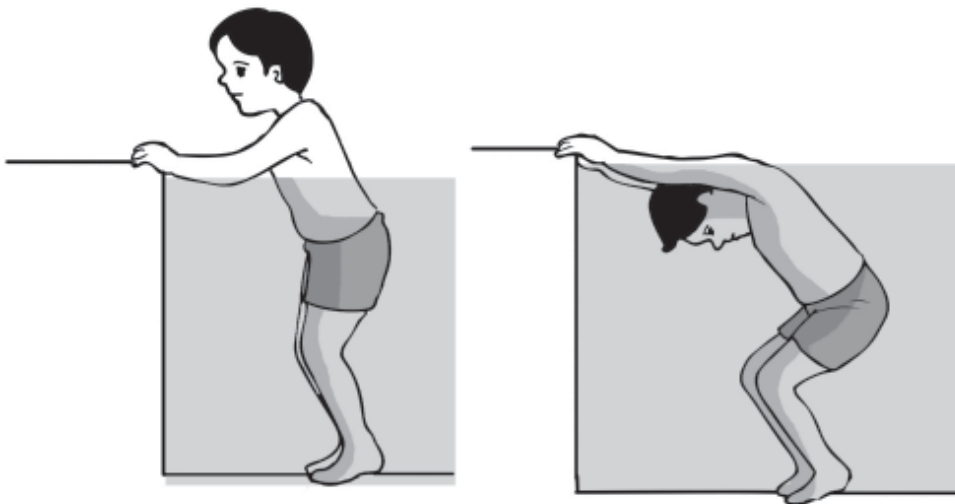
- kedua tangan ditarik bersama-sama ke arah samping bawah;
- telapak tangan menghadap ke samping ke bawah;
- lipatkan kedua siku ketika kedua tangan akan melewati bahu, sehingga kedua tangan berada di bawah dada;
- posisi telapak tangan menghadap ke bawah;
- luruskan kembali kedua tangan seperti sikap semula;
- gerakan tangan ini harus dikoordinasikan dengan gerak kaki/tungkai dan napas.

Gambar 10.6 Gerakan tangan
Sumber : Penerbit

B. Teknik Dasar Bernapas

Manusia bukanlah ikan yang bisa bernapas di dalam air. Lalu bagaimana dengan renang yang dilakukan di air? Tentunya ada teknik untuk melakukan bernapas dan menghirup udara.

Mengambil napas pada saat berenang dilakukan ketika kepala ke luar dari permukaan air menggunakan mulut, serta mengeluarkannya kembali ketika kepala masuk ke dalam air melalui hidung.

Untuk berlatih teknik bernapas lakukanlah kegiatan berikut:

- turun ke dalam kolam dangkal;
- kedua tangan memegang tepi dinding kolam;
- tarik napas dalam-dalam melalui mulut di permukaan air;
- bungkukkan badan dan masukkan kepala ke air dan buang napas lewat hidung;
- angkat kembali kepala ke permukaan dan lakukan berulang-ulang.

***Gambar 10.7** Bernapas dalam olahraga renang*
Sumber : Penerbit

Agar kamu dapat memahami dan melakukan gerakan renang dengan baik maka lakukanlah kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

- Berdirilah dalam air yang kedalamannya setengah dada.
- Hitungan ke 1-3 ambillah napas, kemudian pada hitungan yang keempat cobalah bungkukkan badan dan masuklah ke air dengan posisi tangan ke bawah.
- Ketika ujung jari tangan telah menyentuh ujung kaki maka angkatlah badan ke permukaan dan ambillah napas.
- Lakukan beberapa kali!

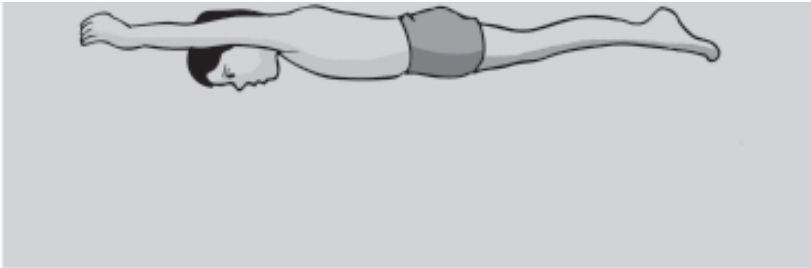
C. Kombinasi Gerakan

Kamu telah menguasai semua gerakan dasar renang gaya dada. Seperti meluncur, gerakan tangan, dan tungkai, serta latihan bernapas. Praktikkan semua gerakan dasar tersebut menjadi kombinasi gerakan renang gaya dada.

Kamu dapat menguasai renang gaya dada jika telah mampu melakukan kombinasi gerakan ini dengan baik.

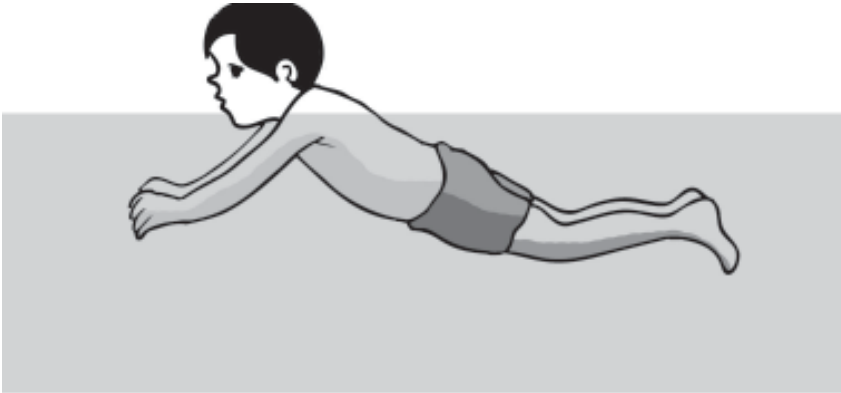
Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- badan berdiri membelakangi dinding kolam;

- luruskan kedua tangan ke depan;
- lipat salah satu kaki dan letakkan pada dinding kolam;
- setelah aba-aba bungkukkan badan dan atur pernapasan;
- sebelum masuk ke air tarik napas melalui hidung;
- tolakkan kaki ke dinding kolam supaya badan terdorong ke depan;

***Gambar 10.8** Gerakan renang gaya dada*
Sumber : Penerbit

- kedua lengan membuka ke samping mengarah ke depan dada dan kedua kaki bergerak mendekat pinggul;

***Gambar 10.9** Gerakan tangan renang gaya dada*
Sumber : Penerbit

- pada saat kedua tangan menekan ke bawah permukaan air, dengan cepat ambil napas;

Gambar 10.10 Gerakan pengambilan napas
Sumber : Penerbit

- pada waktu meluruskan tangan kembali ke depan, bersamaan kedua kaki mendorong ke belakang.

Tugas Praktik

Agar kamu dapat lebih memahami dan dapat melakukan gerakan renang lebih mahir, ayo lakukan kegiatan di bawah ini dengan baik dan benar!

Lomba renang

1. Lakukan perlombaan renang dengan dua kategori laki-laki dan perempuan.
2. Lakukan perlombaan melalui sistem penyisihan sampai dengan final.
3. Guru menjadi wasit dalam permainan ini!

Rangkuman

1. Renang gaya dada disebut juga renang gaya katak karena gaya dada mirip gerakan katak berenang.
2. Gerakan renang ada beberapa macam, di antaranya :
   a. Renang gaya dada
   b. Renang gaya kupu-kupu
   c. Renang gaya bebas
3. Cara bernapas di air dilakukan dengan mengambil napas melalui mulut ketika kepala keluar dari air kemudian dikeluarkan melalui hidung setelah kepala masuk ke dalam air.
4. Pelampung digunakan untuk latihan renang agar tidak tenggelam.
5. Kombinasi gerakan dapat dilakukan setelah semua teknik dasar gerak dasar renang telah dikuasai.

Ayo, Melatih Kemampuan

Evaluasi Kognitif

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Bagi pemula berenang sebaiknya dibantu dengan ....
   a. pelampung
   b. sepatu katak
   c. bola
2. Yang termasuk teknik dasar renang gaya dada adalah ....
   a. bernapas dalam air
   b. berlari
   c. loncat

3. Olahraga yang dapat dilakukan di air yaitu ....
   a. sepak bola
   b. renang
   c. jogging
4. Meluncur merupakan gerak dasar dari olahraga ....
   a. renang
   b. senam lantai
   c. bola voli
5. Renang gaya dada disebut gaya katak karena ....
   a. mirip katak loncat
   b. mirip katak renang
   c. mirip katak berdiri
6. Yang termasuk gerakan meluncur adalah ....
   a. menolakkan kaki ke dinding kolam
   b. kedua tangan berpegangan pada tepi dinding kolam
   c. kedua tangan kembali lurus ke depan
7. Gaya dada adalah salah satu gaya latihan ....
   a. lari
   b. lompat
   c. renang
8. Mengambil napas melalui mulut ketika keluar dari air adalah gerak dasar ....
   a. berlari
   b. bernapas
   c. berjalan
9. Kedua tangan memegang tepian dinding kolam adalah latihan ....
   a. meluncur
   b. bernapas
   c. kombinasi gerakan
10. Kolam yang harus dipakai ketika berlatih adalah ....
   a. dalam
   b. dangkal
   c. kosong

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Renang adalah salah satu olahraga yang dilakukan di ....
2. Gaya dada adalah salah satu latihan dalam ....
3. Sebutkan salah satu latihan/teknik bernapas ....
4. Sebaiknya awal latihan renang kita harus ....
5. Alat bantu renang pemula adalah ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk yaitu, penilaian terhadap kesempurnaan sikap cara melakukan gerakan dan penilaian prestasi dari gerakan tersebut (diambil banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan meluncur.
2. Coba praktikkan renang gaya dada.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

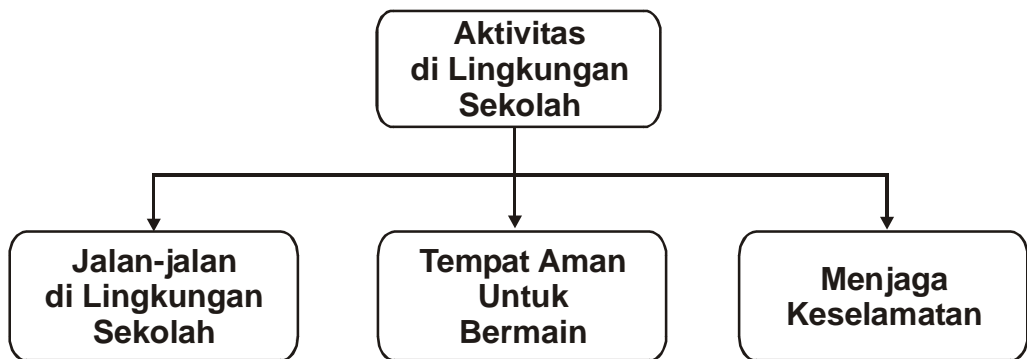
Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran. Aspek-aspek yang dinilai, meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas dan mematuhi aturan yang berlaku.

Bab 11 Aktivitas Sekitar Lingkungan Sekolah

Gambar 11.1 Suasana sekolah
Sumber : Penerbit

Ayo kita mengenal lingkungan sekolah. Ada kelas untuk belajar, perpustakaan, laboratorium, dan kantin. Di sekolah juga ada lapangan, kebun sekolah, dan taman. Lingkungan di sekitar sekolah dapat dimanfaatkan untuk kegiatan jasmani. Misalnya halaman sekolah digunakan untuk melakukan kegiatan olahraga dan bermain. Ketika bermain dan berolahraga kamu harus berhati-hati. Bagaimana dengan sekolahmu? Coba sebutkan apa saja yang ada di sekolahmu.

Peta Konsep

Aktivitas di Lingkungan Sekolah
Jalan-jalan di Lingkungan Sekolah
Tempat Aman Untuk Bermain
Menjaga Keselamatan

Kata kunci
Lapangan
Lingkungan
Sekolah
Peraturan/tata tertib
Keselamatan

Motivasi Belajar

Sekolah adalah tempat belajar, bermain dengan teman, dan berolahraga. Hampir separuh kegiatan kita dilakukan di sekolah. Sehingga sering disebut sekolah adalah lingkungan kedua atau rumah kedua setelah rumah kita. Kakak di sekolah adalah kakak kelas kita. Adik di sekolah adalah adik kelas kita. Teman di sekolah adalah teman sekelas kita, dan orang tua di sekolah adalah ibu-bapak guru kita.

Oleh karena itu, kita harus taat dan patuh kepada bapak/ibu guru. Dan tugas mereka pula untuk mengenalkan lingkungan sekitar sekolah kepada kita. Di sekolah banyak ruangan. Ada halaman, ruang kelas, ruang kantor ibu, dan bapak guru, ruang UKS, ruang perpustakaan, mushola, WC, kantin, dan sebagainya.

A. Jalan-jalan di Sekitar Sekolah

Apakah kamu sudah mengenal lingkungan sekolahmu? Kamu harus mengenal lingkungan sekolahmu. Ibu dan bapak guru pun pasti mengajak kamu untuk mengenal lingkungan sekolahmu. Tidak hanya di sekeliling bangunan sekolah tetapi di luar sekolah pun kamu harus mengetahuinya.

Untuk mengetahui lingkungan sekolah, ayo kita bentuk kelompok. Ada ketua kelompok yang bertugas memimpin kelompok. Ada pula sekretaris yang bertugas mencatat hal-hal yang perlu diketahui pada setiap tempat.

Catatlah apa yang diperintahkan guru, misalnya guru memberikan tugas untuk mencatat apa yang dilihat oleh siswa pada setiap tempat. Seperti di lapangan terdapat apa saja, fungsinya apa, perlengkapannya apa. Kemudian di luar bangunan sekolah terdapat bangunan apa saja.

Seluruh anggota pada setiap kelompok bertugas melihat serta melaporkan hal-hal yang berkaitan dengan suatu tempat dan dilaporkan kepada ketua serta dicatat oleh sekretaris.

Setelah melakukan pengenalan lingkungan sekitar sekolah, ketua kelompok melaporkan catatan yang telah terkumpul dari anggota kelompok. Kerja sama dan kejujuran kelompok sangat penting untuk mendapatkan informasi yang tepat.

Tempat-tempat yang dikunjungi di lingkungan sekolah antara lain :

- ruangan kelas
- halaman dan lapangan
- perpustakaan
- lahan parkir
- laboratorium
- kantin
- kamar mandi
- ruang kesehatan
- kebun sekolah
- tempat ibadah

Tempat-tempat yang akan dikunjungi di luar bangunan sekolah, adalah:

- Di sebelah kanan bangunan sekolah
- Di sebelah kiri bangunan sekolah
- Di depan bangunan sekolah
- Di belakang bangunan sekolah

Gambar 11.2 Lingkungan sekolah
Sumber : Penerbit

B. Tempat Bermain yang Aman

Selain tempat belajar sekolah juga merupakan tempat bermain bersama teman- teman. Bermain boleh saja, tetapi ketika belajar di kelas kita tidak boleh bermain-main. Bermain pada tempat dan waktu yang dapat kita pakai untuk bermain.

Supaya bermain lebih menyenangkan dan lebih leluasa, kita harus mencari tempat bermain yang aman dan tidak mengganggu orang lain. Kita tidak boleh bermain di ruangan kelas karena ruangan kelas adalah tempat belajar. Bermain juga tidak boleh dilakukan ketika orang lain sedang melakukan kegiatan belajar mengajar.

Selain itu bermain-main di dekat ruangan kepala sekolah dan ruang guru juga tidak boleh karena akan mengganggu pekerjaan ibu dan bapak guru.

Tempat yang baik untuk bermain adalah di lapangan. Di sana kamu bisa melakukan aktivitas dengan leluasa. Lapangan yang baik yaitu lapangan yang ditumbuhi rumput, sehingga tidak berdebu dan apabila terjatuh ada yang menahan benturan terhadap tubuh.

Dalam bermain hindari juga lingkungan atau tempat berbahaya dan merepotkan orang lain. Tempat yang berbahaya itu di antaranya :

- **Bermain dekat jalan raya**

Jalan raya merupakan milik umum, siapa saja boleh menggunakannya. Seandainya kita bermain di jalan raya maka akan mengganggu pengguna jalan. Selain itu, jalan raya yang ramai cenderung terjadi kecelakaan.

- **Lingkungan pabrik**

Lingkungan pabrik adalah lingkungan tempat bekerja, sehingga jika kita bermain dekat pabrik maka akan mengganggu pekerja dan membahayakan karena banyaknya mesin atau perangkat peralatan pabrik untuk memproduksi barang.

- **Bermain di dapur**

Dapur adalah ruangan tempat memasak. Di dapur banyak peralatan rumah tangga yang biasa dipakai oleh ibu. Oleh karena itu, sebaiknya kita tidak bermain di dapur.

- **Pinggir sungai/selokan/tebing**

Sebaiknya tidak bermain di pinggir sungai, selokan, atau tebing. Tempat-tempat seperti ini bukan tempat bermain yang aman.

Gambar 11.3 Bermain di lapangan
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Ayo lihatlah di sekelilingmu apakah ada tempat yang aman untuk bermain? Bagaimana dengan tempat yang berbahaya untuk bermain? Ceritakan kepada temanmu mengapa tempat itu aman untuk bermain atau berbahaya untuk bermain. Catatlah dalam selembar kertas dan kumpulkan kepada guru untuk dinilai!

C. Menjaga Keselamatan Selama Bermain

Keselamatan kita adalah tanggung jawab kita bersama. Oleh karena itu, keselamatan harus diperhatikan karena tidak hanya menyangkut diri sendiri tetapi juga menyangkut orang lain.

Meskipun keselamatan adalah tanggung jawab bersama, tetapi kita harus mengikuti langkah atau petunjuk yang diberikan oleh guru atau orang tua.

Alangkah baiknya jika bermain dengan memerhatikan hal-hal berikut.

- Bentuklah kelompok bermain dan tunjuk salah seorang dari kalian untuk menjadi ketua kelompok.
- Berdoalah sebelum melakukan kegiatan.

- Pakailah pakaian yang sesuai dengan kegiatan.
- Bermainlah sesuai dengan peraturan yang berlaku.
- Jagalah kondisi badan agar tidak terlalu lelah.
- Menjaga lingkungan tempat bermain, tidak membuang sampah sembarangan, tidak mencoret-coret dinding dan tidak merusak lingkungan.
- Siapkan kotak P3K.

Rangkuman

1. Aktivitas di luar sekolah bertujuan agar siswa-siswi tidak mudah jenuh.
2. Lingkungan sekolah adalah lingkungan kedua setelah lingkungan rumah.
3. Lingkungan yang sehat dan nyaman untuk bermain yang tidak ada batu debu dan asap.
4. Tempat yang harus dihindari dalam aktivitas bermain seperti :
   a. Jalan raya
   b. Dekat lingkungan industri
   c. Pinggir kali, sungai atau selokan
   d. Dapur
   e. Tebing terjal
5. Keselamatan adalah tanggung jawab bersama. Perhatikan keselamatan diri sendiri dan orang lain.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Agar keselamatan dan kesehatan kita tetap terjaga sebaiknya ....
   a. bermain tidak boleh sampai kelelahan
   b. bermain sepuasnya
   c. bermain-main
2. Tempat bermain yang aman adalah ....
   a. di dekat jalan raya
   b. di lapangan terbang
   c. lapangan berumput yang luas

3. Salah satu tempat yang tidak terdapat di lingkungan sekolah adalah ....
   a. kamar tidur
   b. kantor kepala sekolah
   c. perpustakaan
4. Keuntungan bekerja sama adalah ....
   a. saling memengaruhi
   b. berkelahi
   c. pekerjaan dapat cepat selesai
5. Mengunjungi dan berkeliling di lingkungan sekolah tujuannya adalah ....
   a. mengenal lingkungan sekolah
   b. melepas lelah setelah belajar
   c. dapat bermain-main
6. Lingkungan kedua setelah rumah adalah ....
   a. pasar
   b. sekolah
   c. kantor
7. Bermain sebaiknya bukan waktu ....
   a. belajar
   b. tidur
   c. makan
8. Tempat bermain yang aman adalah ....
   a. selokan
   b. lapangan yang luas
   c. di jalan
9. Pinggir sungai adalah salah satu tempat bermain yang ....
   a. aman
   b. berbahaya
   c. baik
10. Sebelum bermain kita harus ....
   a. berdoa
   b. tidur
   c. berlari

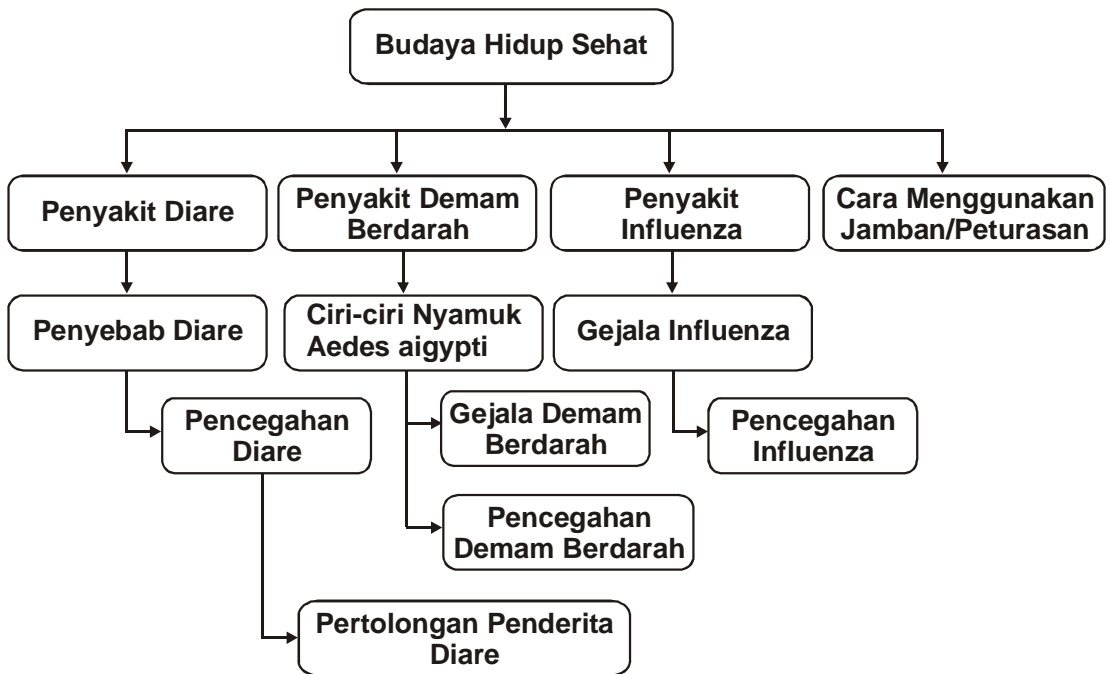
B. Isilah titik-titik di bawah ini!

1. Manfaat melakukan kegiatan pengenalan lingkungan sekolah adalah ....
2. Setiap anggota kelompok harus bekerja sama karena ....
3. Orang tua kita di sekolah adalah ....
4. Syarat-syarat tempat bermain yang aman adalah ....
5. Kita tidak boleh bermain di pinggir jalan raya yang ramai karena ....

Bab

12 Budaya Hidup Sehat

Gambar 12.1 Menjaga kebersihan rumah
Sumber : Penerbit

Lingkungan rumah kita harus senantiasa bersih. Kebersihan pangkal kesehatan. Setiap orang pasti ingin tubuhnya selalu sehat. Membiasakan diri hidup sehat dapat mencegah timbulnya penyakit. Lingkungan yang kotor menjadi sarang kuman penyakit. Bagaimana dengan lingkungan rumahmu? Ayo kita menjaga kebersihan lingkungan kita masing-masing.

- Budaya Hidup Sehat
  - Penyakit Diare
    - Penyebab Diare
      - Pencegahan Diare
        - Pertolongan Penderita Diare
  - Penyakit Demam Berdarah
    - Ciri-ciri Nyamuk Aedes aigypti
      - Gejala Demam Berdarah
      - Pencegahan Demam Berdarah
  - Penyakit Influenza
    - Gejala Influenza
      - Pencegahan Influenza
  - Cara Menggunakan Jamban/Peturasan

Motivasi Belajar

”Mencegah lebih baik daripada mengobati”.Tahukah kamu maksud dari pepatah itu?

Maksudnya mencegah hal-hal yang dapat mengakibatkan penyakit itu lebih baik dari pada kita membiarkan dan akhirnya menjadi sakit kemudian diobati.

Bagaimana cara mencegah penyakit agar tidak menyerang kita? Kamu telah mengetahui bahwa berolahraga, bermain yang sehat, lingkungan yang sehat, pakaian yang bersih dan pola makan serta pola hidup yang teratur dapat mencegah timbulnya bibit-bibit penyakit.

Berikut ini akan kita pelajari berbagai macam penyakit serta pertolongan pertama dan pencegahan yang harus dilakukan. Seperti penyakit diare, penyakit demam berdarah, dan influenza.

A. Penyakit Diare

Banyak berbagai jenis penyakit yang sering menimpa masyarakat luas. Di antaranya adalah penyakit diare. Penyakit ini tidak mengenal usia dan jenis kelamin. Buktinya, banyak berbagai kalangan masyarakat yang pernah merasakan penyakit ini.

Banyak pula penderita penyakit diare yang tidak ditangani dengan baik akhirnya menimbulkan penyakit berat lainnya, seperti *cholera* dan *typoid*.

Beberapa ciri dan indikasi dari penyakit diare sebagai berikut.

- Mengalami mules dan buang air besar terus-menerus.
- Buang air besar mengeluarkan cairan encer yang cukup banyak.
- Muka pucat dan tubuh terasa lemas.

Adapun beberapa hal yang menjadi pemicu terjangkitnya penyakit diare adalah:

- Tidak tahan menerima jenis makanan tertentu dalam perut. Misalnya: asam dan pedas.
- Adanya virus atau bakteri dalam usus yang menyebabkan infeksi.

Beberapa hal yang harus diperhatikan agar kita tidak terkena penyakit diare adalah:

- jangan membuang sampah sembarangan;
- basmilah lalat, kecoa, dan tikus di rumah karena binatang ini membawa bibit penyakit dan menyukai makanan yang terbuka;
- biasakan mencuci tangan sebelum dan setelah makan;
- biasakan mencuci tangan setelah buang air kecil maupun besar;
- jangan makan sembarangan;
- selalu menjaga kebersihan.

Jika ada anggota keluarga yang terkena penyakit diare jangan panik, coba lakukan pertolongan pertama berikut ini.

- Segeralah memberi banyak minum agar bisa mengganti cairan yang sudah dikeluarkan.
- Dianjurkan diberi minum dengan campuran bubuk oralit yang sudah tersedia di apotek, toko obat, atau puskesmas terdekat.
- Jika tidak ada oralit dapat diganti dengan larutan gula dan garam. Caranya campurkan dua sendok makan gula pasir dengan setengah sendok makan garam halus ke dalam air matang satu gelas atau sekitar 200 cc. Aduklah hingga rata sebelum larutan tersebut diminum.

Gambar 12.2 Larutan gula dan garam pengganti oralit
Sumber : Penerbit

Agar kalian memahami arti menjaga lingkungan rumah maka lakukanlah kegiatan membersihkan rumah bersama keluargamu secara rutin!

B. Penyakit Demam Berdarah

Penyakit lain yang juga sering menyerang masyarakat adalah penyakit demam berdarah. Penyakit ini ditimbulkan karena gigitan nyamuk yang disebut dengan nyamuk *aedes aigypti.*

Nyamuk tersebut sangat berbahaya karena membawa *virus dengue* di dalam tubuhnya. Virus itulah yang menjadi penyebab lahirnya penyakit demam berdarah atau Demam Berdarah Dengue (DBD).

Coba perhatikan sekeliling rumah dan lingkungan tempatmu tinggal. Pastikan tidak ada nyamuk yang berkeliaran. Jangan biarkan sampah berserakan dan lingkungan menjadi kotor. Di lingkungan yang kotor nyamuk akan bersarang dan dengan cepat akan berkembang biak.

Jangan biarkan ada genangan air, baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Genangan air akan menjadi tempat berkembang biak nyamuk dengan cepat. Sebaiknya kaleng-kaleng bekas atau wadah plastik yang sudah tidak terpakai dimasukkan dalam lubang dan ditutup dengan tanah.

Agar kamu dapat mengenali ciri-ciri nyamuk *Aedes aigypti,* ayo perhatikan ciri-cirinya, yakni:

- Tubuhnya berwarna hitam namun ada bintik-bintik putih.
- Tumbuh dan berkembang biak pada air yang menggenang dan kotor.
- Biasanya menggigit manusia pada waktu siang hari.

Gambar 12.3 Nyamuk Aedes aigypti
Sumber : www.pusdiknakes.or.id

Orang yang terkena penyakit demam berdarah dapat dikenali pula dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- Tubuhnya panas tinggi sampai berhari-hari.
- Badan terasa lesu, tidak bertenaga, nafsu makan hilang, dan terasa sakit di organ hati.

- Dapat terjadi muntah darah, mimisan, dan buang air besar berwarna hitam. Biasanya ini terjadi jika penyakitnya sudah sangat parah.
- Pada kulitnya timbul bintik-bintik merah.

Gambar 12.4 Orang sakit demam berdarah
Sumber : Penerbit

Adapun cara agar nyamuk *aedes aigypti* tidak banyak berkembang biak di sekitar tempat tinggal maka langkah pencegahannya sering disebut dengan 3 M. Apa itu 3 M? Yang dimaksud dengan 3 M adalah:

- Menutup tempat air.
- Menguras bak mandi.
- Mengubur kaleng bekas.

Gambar 12.5 Pencegahan demam berdarah
Sumber : Penerbit

Agar kamu terhindar dari penyakit demam berdarah maka biasakanlah hidup dengan bersih dan sehat. Biasakanlah untuk membudayakan hidup sehat di manapun kamu berada.

Ayo bersihkan kamar tidur dan ruang belajarmu dengan baik secara rutin!

C. Penyakit Influenza

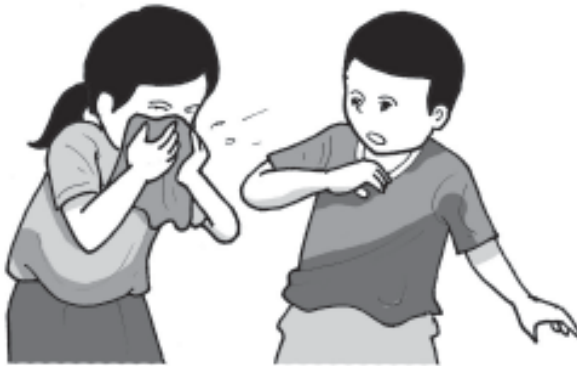
Penyakit influenza termasuk penyakit yang sering dialami di masyarakat. Mengapa demikian? Penyakit influenza mudah menyebar kepada orang lain. Penyebabnya adalah virus yang bernama *virus influenza*.

Ketika seseorang berbincang-bincang dengan orang yang sedang sakit influenza maka orang tersebut dapat menghirup udara yang mengandung virus tadi. Akhirnya, virus ini dapat menyebar dengan mudah kepada orang lain.

Agar virus influenza tidak menyebar maka penderita influenza hendaknya menutup hidung dan mulut apabila berhadapan dengan orang lain. Virus influenza akan menyebar ketika si penderita bersin dan batuk. Virus ini akan terbang dan hinggap pada orang lain.

Penyakit influenza sering juga disebut penyakit flu. Biasanya jika penderita penyakit influenza tidak segera diobati maka akan timbul gejala lanjutan yang lebih parah, yakni badan demam tinggi, batuk, nyeri otot dan persendian, serta sakit kepala.

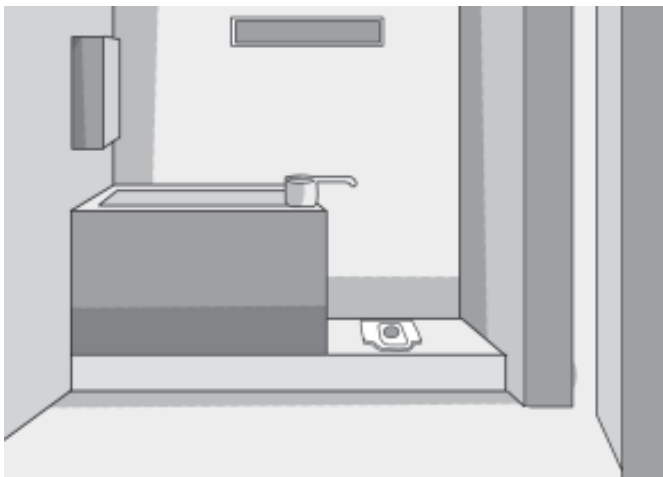
Agar kita tidak terkena penyakit influenza maka langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan, adalah:

- mengonsumsi makanan yang bergizi, seperti makan buah-buahan dan sayuran;
- olahraga secara teratur;
- tidur dan istirahat secukupnya (tidak begadang);
- tidur terpisah dengan penderita influenza;
- dan periksalah kepada dokter agar segera ditangani.

Gambar 12.6 Orang sedang menderita influenza
Sumber : Penerbit

D. Cara Menggunakan Jamban/Peturasan

Salah satu syarat rumah sehat adalah memiliki jamban atau peturasan yang terjaga kebersihannya. Bayangkan bagaimana jadinya jika di rumah kita tidak ada jamban! Ketika akan buang air kecil atau buang air besar, terpaksa harus ke jamban umum atau ikut numpang di rumah tetangga. Tidak nyaman dan merepotkan bukan?

Jamban atau peturasan berfungsi sebagai tempat buang air dan mandi. Nah, kalau kamu sudah mempunyai jamban di rumah, maka tugasmu berikutnya adalah menjaga kebersihannya. Jika jamban tidak dijaga kebersihannya maka akan mengundang lalat, nyamuk, dan serangga lainnya. Jika lalat tersebut hinggap pada makanan kita maka akan menyebabkan penyakit.

Selain itu, saluran air yang keluar masuk jamban juga harus tetap lancar. Hal ini dilakukan agar jamban dapat dibersihkan setiap hari. Setelah menggunakan jamban maka lubang pembuangan air harus langsung disiram agar tetap bersih. Jangan lupa jamban harus selalu disikat agar tidak licin.

Gambar 12.7 Kamar mandi harus dijaga kebersihannya
Sumber : Penerbit

Tugas Praktik

Agar kamu lebih memahami arti pentingnya kebersihan jamban maka lakukan kegiatan rutin untuk membersihkan dan menjaga kebersihan jamban di mana pun kamu berada. Jika setiap orang menjaga kebersihan jamban maka lingkungan tempat tinggal kita akan terasa nyaman.

Rangkuman

1. Budaya hidup sehat berguna untuk kesehatan diri kita dan kebersihan lingkungan.
2. Dalam berbudaya hidup sehat dapat mencegah kita dari penyakit.
3. Macam-macam penyakit
   a. Diare
   b. Demam berdarah
   c. Influenza
4. Kebersihan jamban juga sangat penting, karena kalau jamban di rumah kotor maka kuman penyakit akan mudah datang.

Ayo, Melatih Kemampuan

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Penyakit yang disebabkan oleh virus dengue adalah ....
   a. influenza
   b. diare
   c. demam berdarah
2. Virus yang mudah menyebar lewat udara terutama jika berbincang-bincang dengan orang lain adalah ....
   a. influenza
   b. dengue
   c. HIV
3. Cara mencegah agar nyamuk *Aedes aigypti* tidak banyak berkembang biak di sekitar kita, dikenal dengan sebutan ....
   a. 1 M
   b. 2 M
   c. 3 M
4. Penyakit influenza sering disebut juga ....
   a. penyakit flu
   b. DBD
   c. penyakit diare

5. Bubuk gula dan garam yang dikemas dan berfungsi mengganti cairan tubuh yang hilang adalah ....
   a. sirup
   b. es krim
   c. oralit
6. Penyakit diare biasa disebut juga penyakit ....
   a. gatal
   b. mencret
   c. panas
7. Pertolongan yang dapat dilakukan kepada penderita penyakit diare adalah ....
   a. memberi baju
   b. memberi uang
   c. memberi minum
8. Penyebab influenza disebabkan oleh ....
   a. virus
   b. makanan
   c. minuman
9. Rumah yang ideal dan sehat adalah rumah yang mempunyai ....
   a. kolam renang
   b. mobil mewah
   c. jamban atau peturasan
10. Badan panas tinggi selama beberapa hari dan timbul bintik merah pada kulit adalah gejala penyakit ....
   a. demam berdarah
   b. influenza
   c. diare

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Salah satu faktor penyebab diare adalah ....
2. Nyamuk *Aedes aegypti* dapat dicegah perkembangannya dengan 3 M, yaitu ....
3. Gejala orang yang terserang penyakit influenza adalah ....
4. Penyakit influenza disebabkan oleh ....
5. Mencegah lebih baik daripada ....

Uji Kompetensi Akhir Semester 2

Kerjakan pada buku tugasmu!

A. Pilihlah salah satu jawaban yang benar di bawah ini!

1. Kegunaan latihan kelenturan ialah ....
   a. menguatkan otot-otot
   b. mengeraskan tulang
   c. melenturkan otot-otot
2. Yang merupakan latihan kelenturan di bawah ini adalah ....
   a. lompat tali
   b. duduk kangkang
   c. lari sprint
3. Termasuk senam dengan menggunakan alat, **kecuali** ....
   a. lompat tali
   b. lompat peti
   c. loncat-loncat di tempat
4. Senam ketangkasan terdiri atas ... latihan.
   a. 5
   b. 4
   c. 3
5. Alas yang biasa dipakai untuk dipakai senam adalah ....
   a. kain sprei
   b. matras
   c. tikar
6. Waktu yang paling baik untuk melakukan senam adalah ....
   a. malam hari
   b. siang hari
   c. pagi hari
7. Gerakan yang serasi dan seirama disebut juga dengan ....
   a. gerak ritmik
   b. gerak-gerik
   c. semuanya salah
8. Lagu yang cocok untuk mengiringi gerak ritmik adalah ....
   a. Naik-naik ke puncak gunung
   b. Indonesia Raya
   c. Syukur
9. Gerak ritmik termasuk ke dalam senam ....
   a. ketangkasan
   b. irama
   c. a dan b benar
10. Gerak ritmik yang dilakukan sendirian disebut gerak ritmik ....
    a. kelompok
    b. regu
    c. perorangan

11. Pelampung adalah alat belajar ....
    a. renang
    b. terbang
    c. berjalan
12. Renang adalah salah satu olahraga yang dilakukan di ....
    a. udara
    b. air
    c. darat
13. Gaya dada sering disebut juga dengan ....
    a. gaya katak
    b. gaya binatang
    c. gaya kupu-kupu
14. Salah satu latihan dasar dalam olahraga renang adalah ....
    a. berjalan
    b. berlari
    c. meluncur
15. Lapangan yang berumput dan luas adalah tempat ideal untuk ....
    a. bermain
    b. bekerja
    c. jajan
16. Sekolah adalah lingkungan kedua setelah ....
    a. pasar
    b. rumah
    c. kantor
17. Di bawah ini adalah tempat yang aman untuk bermain, **kecuali** ....
    a. lapangan berumput
    b. pinggir kali
    c. lapangan luas
18. Sering buang air besar dan mules-mules adalah gejala penyakit ....
    a. influenza
    b. demam berdarah
    c. diare
19. Hal yang seharusnya dilakukan ketika bersin adalah ....
    a. menutup hidung
    b. menutup mulut
    c. menutup mata
20. Gejala demam berdarah disebabkan digigit oleh ....
    a. semut
    b. ular
    c. nyamuk

B. Isilah titik-titik di bawah ini dengan benar!

1. Duduk kangkang depan dan duduk kangkang samping adalah salah satu latihan ....
2. Untuk selalu bugar dan otot-otot tidak kaku sebaiknya kita melakukan latihan ....
3. Pagi hari sangat baik untuk melakukan ....
4. Senam ketangkasan satu terdiri atas ... latihan.
5. Gerakan ritmik terdapat pada gerakan senam ....
6. Untuk melatih keserasian gerak maka kita bisa belajar gerak ....
7. Contoh gaya dalam olahraga renang adalah ... dan ....
8. Pelampung merupakan alat bantu untuk latihan ....
9. Tempat ideal untuk bermain adalah di ....
10. Mencegah lebih baik dari pada ....

Evaluasi Psikomotor

Penilaian aspek psikomotor diberikan dalam dua bentuk, yaitu penilaian terhadap kesempurnaan sikap, cara melakukan gerakan, dan penilaian persentasi dari gerakan tersebut (diambil dari banyaknya melakukan gerakan).

1. Coba praktikkan gerakan memvoli bola, menendang dan menahan bola, serta memantulkan bola.
2. Coba praktikkan salah satu gerakan kelentukan tubuh.
3. Coba praktikkan gerakan senam ketangkasan tanpa alat.

Unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan gerak, cara melakukan gerakan, dan persentase (banyaknya melakukan gerakan).

Evaluasi Afektif

Penilaian aspek afektif (sikap) dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti belajar mengajar dan di luar jam pelajaran.

Aspek-aspek yang dinilai meliputi : kedisiplinan, kejujuran, kerja sama, tanggung jawab, sportivitas, dan mematuhi aturan yang berlaku.

Daftar Pustaka

Dally. D. D et al. 1985. *Bermain dan Berolahraga untuk TK dan SD*. Jakarta: Dina Dinamika.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1996. *Metodik Pengajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Dinata, Marta dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya.

Ibrahim, Rusli. 2001. *Landasan Psikologi Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Irianto, Kus dan Kusno Waluyo. 2007. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: Yrama Widya.

Mc. Cormick, Rosue. 2003. *Asyik Belajar: Aku dan Tubuhku*. Jakarta: Erlangga for Kids.

Rusli, Rutan. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Safari, Hidra dan Mila M. 2004. *Demam Berdarah*. Jakarta: Puspa Swara.

Saputra, Yuda M. 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga Depdiknas.

Sudrajat, Nanang. 2005. *Pendidikan Jasmani dengan Kompetensi Terampil Berolahraga*. Bandung: Sarana Panca Karya Nusa.

Sugeng, H.R. 2003. *RPUL 2003 - 2004*. Semarang: CV Aneka Ilmu.

Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.

Glosarium

Aba-aba	:	pertanda
Aedes Aigypti	:	nyamuk yang menularkan demam berdarah
Aktivitas	:	kegiatan; melakukan sesuatu
Baseball	:	salah satu cabang olahraga yang menggunakan teknik lempar dan tangkap bola
Bernapas	:	proses menghirup dan membuang udara melalui mulut dan hidung
Bersih	:	kondisi tanpa disertai noda/kotoran
Bilangan	:	hitungan yang diawali angka 1 sampai dengan tak terhingga
Bijtrakpass	:	langkah kaki dengan jarak yang lebih rapat
DBD	:	Demam Berdarah Dengue
Drible	:	gerakan memantulkan bola dengan badan tidak bergerak
Eskalator	:	tangga berjalan; tangga yang digerakkan oleh mesin
Estafet	:	lari sambung
Fisik	:	jasmani; badan
Individu	:	perorangan
Kangkang	:	meluruskan kaki secara horizontal
Ketangkasan	:	gerakan cepat atau cekatan
Kotor	:	kondisi penuh noda/kotoran
Kreator	:	orang yang menciptakan kreasi
Laboratorium	:	tempat penelitian/praktik
Loopas	:	langkah kaki biasa dengan langkah beraturan
Loyo	:	keadaan badan yang lemah
Oralit	:	bubuk garam dan gula yang sudah dikemas
Pabrik	:	area/bangunan tempat menciptakan sesuatu
Pelampung	:	benda yang dibuat bisa mengambang di air
Polusi	:	pencemaran
Posisi	:	letak; kedudukan
P3K	:	Pertolongan Pertama Pada Kecelakaan
Regu	:	kumpulan dari lebih dari satu orang
Sehat	:	kondisi bugar tanpa adanya penyakit
Senam	:	gerakan badan dengan gerakan tertentu
Servis	:	gerakan memukul bola untuk mengawali permainan

Indeks

Lampiran

Permainan Batok Kelapa

Pada permainan batok kelapa alat yang dipergunakan adalah dua buah batok kelapa yang dibagi dua sehingga berbentuk setengah bola. Pada bagian tengahnya dilubangi dan dipasangi tali yang menghubungkan antara satu batok dengan batok lainnya sepanjang kira kira 1,5 - 2 meter. Permainannya adalah berlomba secepat mungkin berjalan menggunakan batok kelapa tadi dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan lainnya. Orang yang paling cepat ialah yang menjadi pemenangnya.

Permainan Lompat Tali

Loncatan : Permainan menggunakan tali karet. Dimana peloncat tidak boleh kena karet. Cara meloncat bisa menggunakan gaya ‘wedo’an’ atau ‘lanangan’. Buat yang belum bisa loncat, biasanya anak kecil , dijadikan ‘pupuk bawang’. Dia boleh loncat mengenai karet. Atau ada istilah ‘ranjuk’ , buat mereka yang tidak bisa loncat . Tahapannya, pertama tali digoyang-goyang di atas mengenai tanah, lalu tali dinaikkan setinggi lutut / dengkul, lalu setinggi pinggang atau ‘ugil-ugil’, lalu setinggi dada, setinggi telinga/ kuping, setinggi kepala , diteruskan setinggi tangan yang dikepalkan ke atas / merdeka, terakhir istilahnya ‘ merdeka tim’ yaitu seperti merdeka ditambah ujung telunjuk mengarah ke atas.

Permainan Benteng

Permainan anak-anak di Bali dimainkan secara berkelompok oleh minimal 4 orang. Untuk daerah lain yang memiliki permainan yang sama dengan sebutan yang berbeda.

Aturan main:

- masing masing kelompok memilih tiang/pilar sebagai bentengnya yang harus selalu di sentuh.
- siapa yang lebih dahulu keluar dari benteng memiliki posisi yang lebih lemah

- bila tersentuh oleh lawan yang keluar belakangan maka dia dinyatakan out/mati.
- bila hanya tersisa satu orang lawan, maka dapat di lakukan penyerbuan ke benteng lawan.
- bila berhasil menyentuh benteng lawan, maka pemain akan berteriak ”BENTENG” dan teamnya pun dinyatakan menang dan permainan pun berakhir.

Permainan Kasti

Olahraga behadang/kasti ini adalah olahraga masyarakat, dimana masyarakat melakukannya pada waktu senggang atau waktu lowong, terutama oleh anak/murid sekolah. Olahraga ini termasuk olahraga tradisional yang juga banyak diminati anak-anak remaja karena dalam permainan kasti meningkatkan ketangkasan dan kekompakan regu/pemain. Sehingga melalui permainan kasti dapat menjalin hubungan persahabatan dan kerjasama yang baik.

Bahan:

Bola tenis dan kayu stik pemukul dengan panjang kurang lebih 60 cm.

Cara menggunakan:

Bola dilempar oleh salah seorang, lalu bola tersebut dipukul.

Aturan pertandingan:

- Pemain jumlahnya 12 orang dan harus memukul bola sejauh mungkin secara bergantian menurut nomor urut dada.
- Diberi garis batas pemukul dan masuknya pemain.
- Pemain harus lari melewati pos 1 dan pos 2 lalu kembali ke tempat semula dengan melewati lawan yang siap menghadang. Jika lolos dari lawan dan rintangan itulah yang mendapat poin 1 dan dinyatakan menang.

Permainan Petak Umpet

Deli'-deli'an (petak umpet). Permainan di mana seorang anak pada suatu 'markas' menutup mata sambil menghitung angka misal dari satu sampai tiga puluh. Anak-anak lain bersembunyi.

Anak yang kebagian menghitung tadi setelah selesai menghitung bertugas mencari anak lain. Bila anak lain ketahuan , anak penghitung tadi harus berlomba dengan anak yang ketahuan untuk memegang 'markas' sambil mengatakan 'SKIT'. Bila anak penghitung tadi terlambat, maka dia harus menjadi anak penghitung lagi, sebaliknya anak ketahuan harus jadi anak penghitung.

Sumber http://corps.gaiasol.com

Permainan Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Dalam pertandingan, olahraga ini dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain, dan karenanya kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

Berenang

Berenang adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia atau hewan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Berenang bisa menjadi kegiatan rekreasi dan olahraga. Makhluk hidup berenang antara lain untuk keperluan mandi, mendinginkan suhu tubuh, sewaktu mencari ikan, atau bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan orang di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, di danau, dan di laut sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.

Macam-macam gaya dalam renang.

1. renang gaya bebas
2. renang gaya dada
3. renang gaya kupu kupu
4. renang gaya punggung

Memelihara Kesehatan Tubuh

Kesehatan adalah harta yang tak ternilai. Hidup sehat tidak datang dengan sendirinya. Sehat itu harus diusahakan. Di dalam menjaga kesehatan, harus memperhatikan hal-hal berikut.

1. Mandi dua kali sehari

   Mandi membuat tubuh kita sehat dan segar. Mandi membersihkan seluruh tubuh kita

2. Menjaga kebersihan rambut

   Rambut harus dirawat supaya tetap bersih dan rapi. Kita harus membersihkan rambut dengan cara keramas.

3. Menjaga kebersihan tangan dan kaki

   Tangan hendaknya dicuci dengan air bersih dan sabun. Terutama sebelum makan sesudah dari kamar kecil dan sebelum tidur kaki juga harus dijaga kebersihannya.

4. Menggosok gigi

   Menggosok gigi dilakukan setelah makan dan sebelum tidur. Agar gigi dan mulut kita tetap sehat.

5. Pakaian harus bersih

   Kita perlu menukar pakaian dengan yang bersih setiap hari.

6. Tidur yang cukup

   Tidur yang cukup diperlukan tubuh untuk memulihkan tenaga.

7. Berolahraga

   Dengan berolahraga secara teratur dapat memelihara jantung, peredaran darah, dan frekuensi nada.

8. Mengonsumsi makanan sehat

   Makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan tubuh. Misalnya karbohidrat, vitamin, protein, dan mineral.